44 THOUGHTS ON LOVE AND LIFE



YOU CAN

أنت تستطيع

مكتبة

ترجمة واختيار:
علا ديوب



٤٤# أنت تستطيع

• ٤٤# أنت تستطيع
• علا ديوب
• دار كلمات للنشر والتوزيع
دولة الكويت / محافظة العاصمة
تلفون : ٠٠٩٦٥٩٩١١٩٩٣٤
تويتر : @Dar_kalemat
إنستجرام : Dar_kalemat
بريد إلكتروني :
Dar_Kalemat@hotmail.com
info@darkalemat.com
الموقع الإلكتروني :
http://www.darkalemat.com

رقم الإيداع: 2018/ 0991

الردمك: 0 - 49 - 95 - 99966 - 978

٤٤# أنت تستطيع

تطوير ذات

اختيار وترجمة:

علا ديوب

مكتبة | 453

2018



المقدمة:

أكثيرة هي الأشياء التي لا تستطيع فعلها؟!
أكثيرة هي الأحلام التي لا تستطيع تحقيقها؟!
من قال أنك لا تستطيع؟!
ولم قد تؤمن بكلامه حتى لو كان القائل أنت؟!
حسناً ، لم يجب أن تؤمن أنك تستطيع؟!

الجواب ببساطة لأن الله سبحانه وتعالى خلقنا مليئين بطاقات وقدرات عظيمة ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلا تُبْصِرُونَ﴾ [سورة *الذاريات الآية* :٢١] فلم لا نستثمر هذه الطاقات والقدرات لحياة أفضل؟

ولم لا نخرج القدرات الكامنة فينا لفعل ما نريد؟
حسناً ، كيف نستطيع؟

هذا الكتاب محاولة للإجابة على هذا السؤال من خلال مجموعة من القصص الملهمة لأشخاص (استطاعوا) ، ومن خلال مجموعة من المقالات الإرشادية حول كيف نستطيع تحقيق بعض الأهداف الشخصية والاجتماعية وتغيير بعض السلوكيات الخاطئة .

أرجو أن تجدوا فيه المتعة والفائدة ، وأن أكون وفقت فيما اخترته وترجمته من مقالات وقصص والله ولي التوفيق .

المترجمة

الفهرس

أهمية التوازن في حياتنا

مكتبة بقلم : إيمي روس أندرسون

لدي دوماً سعي مدهش للعمل بجد ، وأعمل بإخلاص حقاً ، فأنا إنسانة متحمسة ومندفعة ومركزة على إنجاز كمية عمل هائلة ، وهذا كله يعتبر إيجابياً ، ولكن مشكلتي تكمن في أنني غالباً لا أعرف كيف أكبح جماح نفسي وأتوقف عن العمل في الليل ، فهناك دوماً بريد إلكتروني آخر ، ومكالمة هاتفية أخرى ، وعقد آخر لمراجعته ، في أغلب الأحيان عندما أنتهي من العمل ليلاً يكون الوقت قد أصبح متأخراً جداً بحيث لا يتبقى لدي وقت إلا لتناول عشاء متأخر والذهاب مباشرة للنوم فقط ، لأستيقظ باكراً في صباح اليوم التالي وأبدأ من جديد ، إن أعمالي تشغلني إلى درجة أني نسيت أهمية التوازن . لقد نسيت الحاجة لأخذ خطوة للوراء أحياناً ، وأخذ نفس عميق ، والتأمل ، والقيام بجولة والتمتع برائحة الأزهار .

أعتقد أنه شيء مشرّف وجيد أن تعمل بجد ، إني أعتقد ذلك حقاً . وإذا كان أحد ما يريد أن يرجّح كفة الميزان إلى جهة أو لأخرى فأنا أعتقد بأنه ربما من الجيد أن يدع الأمور ترجح إلى جهة العمل أكثر قليلاً من جهة اللهو (فبعد كل هذا هناك ذلك

المثل القديم حول أن الأيادي العاطلة عن العمل تجعل الشياطين تعمل ، والذي أعتقد تماماً بأنه صحيح) ، ولكن من الأهمية بمكان أن يكون هناك القليل من الوقت للراحة واللهو من أجل الاستمتاع بالحياة .

في الواقع رواد الأعمال هم الأسوأ مطلقاً عندما يتعلق الأمر بوجود التوازن في حياتهم ، وأعرف ذلك لأني واحدة منهم . إننا نفكر بالعمل أربعاً وعشرين ساعة في اليوم وسبعة أيام في الأسبوع ، وأصبحنا مدمنين تماماً عليه . لدينا ذلك الشغف لما نقوم به بحيث غفلنا عن أي شيء آخر خارج حدود العمل ، كما أننا نفرط في التركيز على إنجاز الأمور إلى درجة أننا نسينا ملاحظة كم العالم جميلٌ من حولنا إلى درجة مدهشة ، وغدت المشكلة بأننا أصبحنا منخرطين جداً في عملنا بحيث نسينا تماماً بأن وجود التوازن في الحياة هو عنصر أساسي لتحقيق النجاح .

هناك شيء ما يحدث عندما تتمكن من الابتعاد عن الجنون والانصات إلى السكون فقط ؛ حينها ستمتلك أفقاً يساعدك على اتخاذ قرارات أفضل ، ويكسبك شعوراً بالهدوء ، ويجعلك تمتلك المقدرة على رؤية الصورة كاملة مرة أخرى . ستكون قادراً على رؤية الخريطة الكاملة للمكان الذي أنت ذاهب إليه ، وعلى إدراك المسافة التي قطعتها ، وتقدير المسافة المتبقية . أجل إن تخصيص بعض الوقت لتستعيد توازنك ،

وتخصيص بعض الوقت للتمتع برائحة الأزهار هو جزء هام جداً ضمن سعيك لأن تكون أفضل شخص يمكنك أن تكون عليه .

جميعنا بحاجة لأن ندرك ونتذكر أهمية أن نكون متوازنين في حياتنا ، لذلك ضع أهدافاً لنفسك لتحققها في الوقت النوعي الذي ستقضيه مع عائلتك ، وضع أهدافاً لنفسك لتحققها في الوقت الذي ستقضيه بشكل مثمر في العمل ، ولا تنس أنك بحاجة لأن تضع هدفاً لتحققه في الوقت الذي ستمضيه مع نفسك ، إذ ينسى الكثير منا (وأعترف بأنني الأسوأ في هذا الجزء) أن يخصص أي جزء من الوقت لنفسه فقط ، إننا ننشغل بالاهتمام بجميع الأشخاص وجميع الأشياء من حولنا بحيث ننسى كلياً الاهتمام بأنفسنا . خصص القليل من الوقت لتتأمل لوحدك كل يوم ، صفِّ ذهنك واجلس في سكون ، إن مكاناً ما جميلاً وهادئاً سيكون المكان الأفضل للقيام بذلك ولكن أي مكان هادئ سيؤدي الغرض ، دع عقلك يفكر في كل الجمال الموجود حولك في هذا العالم ، فكر في كل نعم الله عليك ، أولا تفكر بشيء على الإطلاق فقط ادخل في حالة سلام ، ثم انهض ، وخذ نفساً عميقاً ، وتنشق رائحة الزهور المذهلة . . .

The Importance Of Having Balance In Our Lives

https://www.forbes.com

#1

Next to love, balance is the most important thing.

John Wooden

«بعد الحب التوازن هو أهم شيء.»

أيها الرجال إني أعتذر لكم

بقلم : آيتجيا سركار

أيها الرجال إني أعتذر لكم ، إني أعتذر نيابةً عن المجتمع والعالم الذي نعيش فيه حالياً والذي علّمكم أنه ليس من الرجولة بمكان الحديث عن الأشياء التي تهمكم ؛ الأشياء التي تؤثر بكم أوالأشياء التي تجعلكم سعداء أو حزينين .

لقد نشأتم وسط أشخاص يربطون الأخوّة بتناول المشروب في عطل نهاية الأسبوع والتدخين أثناء لعب فيفا ١٨ والحديث عن النساء ، مما جعلكم تنسون أنه يمكنكم الحديث مع الرجال الآخرين عما تمرون به .

فدفنتم كل شيء بداخلكم .

أيها الرجال إني أعتذر لكم لأن صحتكم النفسية لم تُأخذ بالحسبان أبداً ، لقد ترعرعتم وحيدين ، ولم تعترفوا أبداً بما تشعرون به أياً كان ، وكان هذا بداية مشواركم مع الوحدة ، الوحدة التي كلما هربتم منها أكثر كلما أصبحت أقوى .

أيها الرجال إني أفهمكم ، لقد كنت مكانكم أيضاً ، لقد هربت من هذه المشاعر الفظيعة لوقت طويل حتى وصلت تقريباً إلى درجة أني ربما لم أكن حيّاً أرزق اليوم لو لم أتقبل ما كنت

أمر به ، فأنا لم أتحدث عن الكوابيس ونوبات الهلع والاكتئاب مع أشخاص كنت أناديهم «أخوتي» لأني اعتقدت أن ليس هذا ما يفترض بالرجال الحديث عنه .

دفنت كل شيء في داخلي ، وعندما أصبح الأمر أخيراً يفوق طاقتي على الاحتمال ، حاولت إنهاء حياتي . استغرق الأمر قرابة عام بعد ذلك حتى فهمت أن رغبتي بالحديث عن الأشياء التي كانت تزعجني هو أمر ليس له علاقة برجولتي ، فالأشخاص الذين يحبونك حقاً يجب أن يكونوا قادرين على تقبلك كما أنت .

الضعف يولد القبول ، إنه أمر تحتاج إلى شخص يخبرك به يومياً حتى تبدأ بتقبله أنت نفسك ، ولا علاقة لرجولتك بما تشعر به ، لذا عبّر عما بداخلك .

Men, Your Manhood Has Nothing to do With What You Feel.

https://goodmenproject.com

#2

أنت رجل؟ حسناً لايزال باستطاعتك التعبير عن مشاعرك فالمشاعر ليست حكراً على النساء!

Are you a man? It's Ok, you can still express your feelings. Feelings are not exclusive to women!

أكثر خمسة أشياء ندم عليها الناس في آخر أيامهم

عملت بروني وير لسنوات عديدة في مجال تقديم خدمات الرعاية لتخفيف وطأة المرض ، وأمضت الوقت مع العديد من الأشخاص خلال الأسابيع الأخيرة من حياتهم ، وعندما كانت تسألهم عن أي إحساس بالندم ، كانت هذه الأمور الخمسة الأكثر وروداً :

١ . أتمنى لو كان لدي الشجاعة لأعيش الحياة على طبيعتي ، وليس الحياة التي توقعها الآخرون مني :

لقد كان هذا أكثر أمر شائع الندم عليه ؛ عندما يدرك الناس أن حياتهم على وشك الانتهاء وينظرون إلى الخلف بوضوح حينها يرون بسهولة كم من الأحلام تلاشت ولم تتحقق ، إذ لم يحترم معظم الناس حتى نصف أحلامهم ، واضطروا لمغادرة الحياة وهم يعلمون بأن ذلك حدث بسبب الخيارات التي اتخذوها أو القرارات التي لم يتخذوها .

من المهم جداً أن تحاول وأن تحترم بعض أحلامك على الأقل خلال مسيرتك ، ولكن في تلك اللحظة التي تفقد فيها صحتك يكون قد فات الأوان ، إذ تمنحك الصحة حرية قلة من يدركونها قبل فقدانها .

٢ . أتمنى لو أني لم أعمل جاهداً إلى تلك الدرجة :

سمعت هذا من كل رجل مرّضته ، لقد فاتتهم طفولة أولادهم ورفقة شريك حياتهم ، تحدثت النساء أيضاً عن ندمهن بسبب هذا الأمر ، ولكن لأن معظمهم كان من الجيل القديم ، لم تكن العديد من المريضات الإناث معيلات لأسرهن ، بينما شعر جميع الرجال الذين مرّضتهم بالندم العميق لقضاء الكثير من وقتهم في سعي حثيث للعمل .

بتبسيط نمط حياتك واتخاذ قرارات واعية على طول الطريق ، قد لا تكون بحاجة إلى الدخل الذي تعتقد أنك بحاجته ، ومن خلال خلق مساحة أكبر في حياتك تصبح أكثر سعادة و انفتاحاً على فرص جديدة ؛ فرص ملائمة أكثر لنمط حياتك الجديد .

٣ . أتمنى لو كان لدي الشجاعة لأعبر عن مشاعري :

يكبت العديد من الناس مشاعرهم من أجل الحفاظ على السلام مع الآخرين ، ونتيجة لذلك رضوا بمكانة متواضعة ولم يصبحوا أبداً الشخص الذي كان بمقدورهم أن يصبحوه بالفعل ، كما عانى العديد منهم من الأمراض الناجمة عن المرارة والاستياء المضمرين .

لا يمكننا التحكم بردات فعل الآخرين ، ومع ذلك وعلى الرغم من أن الناس ربما قد تبدي ردة فعل في البداية عندما تغير

طريقتك في الكلام وتصبح صريحاً ، فإن ذلك سوف يرتقي بالعلاقة إلى مستوى أكثر صحة وجدة . إما سيحدث ذلك أو أنك ستتحرر من هذه العلاقة الغير صحية في حياتك ، وفي كلتا الحالتين أنت الرابح .

٤ . أتمنى لو أنني بقيت على تواصل مع أصدقائي :

في أغلب الأحيان لا يدرك الناس الفوائد الحقيقية للأصدقاء القدامى حتى يصبحوا في الأسابيع الأخيرة من حياتهم وغالباً لا يمكن معرفة مكانهم . لقد غرق العديد من المرضى بشدة في حياتهم الخاصة لدرجة أنهم سمحوا لصداقات ذهبية أن تضيع عبر السنين ، فكان لديهم ندم عميق لعدم منحهم الصداقات الوقت والجهد الذي تستحقه . أجل ، يفتقد الجميع أصدقائهم وهم يحتضرون .

من الشائع لأي شخص يعيش نمط حياة مزدحم أن يسمح لصداقاته بأن تضيع ، ولكن حين تُواجَه بحقيقة موتك الوشيك تنهار قيمة التفاصيل المادية للحياة . قد يرغب الناس حقاً بترتيب أمورهم المالية إن أمكن ، ولكن ليس المال أو الوضع المالي هو الأمر الذي يشكل أهمية حقيقية بالنسبة لهم ، إذ أن أكثر رغبتهم في ترتيب أمورهم هي لحرصهم على مصلحة من يحبون ، على الرغم من أنهم عادةً يكونون أكثر مرضاً وإرهاقاً من أن يتدبروا هذا الأمر ، فتجد كل شيء يرجع إلى الحب

والعلاقات في النهاية ؛ هذا كل ما يتبقى في الأسابيع الأخيرة «الحب والعلاقات» .

٥ . أتمنى لو سمحت لنفسي أن أكون أكثر سعادة :

هذا ندم شائع بطريقة مفاجئة ، حيث لا يدرك الكثيرون إلا في النهاية أن السعادة هي خيار ، لقد بقوا عالقين في الأنماط والعادات القديمة ، وفاضت «الراحة» المزعومة وانتقلت إلى مشاعرهم ومستوى الجهود التي يبذلونها . كما جعلهم خوفهم من التغيير يتظاهرون أمام الآخرين وأمام أنفسهم بأنهم راضون ، بينما هم في أعماقهم يتوقون للضحك من قلوبهم ولأن يتصرفوا بصبيانية من جديد .

عندما تكون على فراش الموت يغدو ما يفكر بك الآخرون بعيداً عن ذهنك . كم من الرائع أن تكون قادراً على النسيان وأن تبتسم من جديد قبل فترة طويلة من موتك!

الحياة خيار ،

إنها حياتك أنت ،

لذا اختر بوعي ، واختر بحكمة ، واختر بصدق .

اختر السعادة .

The Top Five Regrets Admitted By People In Their Final Days.

https://www.sunnyskyz.com

#3

Enjoy life today. Yesterday is gone and tomorrow may never come.

استمتع بالحياة اليوم فالأمس ذهب والغد قد لا يأتي أبداً .

كيف تتوقف عن القلق
حيال الأشياء التي لم تحدث

بقلم : م . فاروق رضوان

لماذا لا يمكنك إنكار قلقك :

المشكلة في أغلب المدارس التي تعلم الناس كيف تتعامل مع القلق بأنها تعتمد على مبدأ خاطئ تماماً وهو الافترض أن الشخص يمكنه أن ينكر قلقه فحسب .

ذكرت في مقالتي السابقة (لم القلق غير مجد) أن دماغك يرسل لك إشارات قلق حتى تلك الغير منطقية منها لأنه مهتم بشدة بأمر ما .

لا يمكنك أن تحاول أن تنكر قلقك فحسب ، أو أن تقنع عقلك بأنه غير موجود ، ومن ثم تتوقع منه أن يهدأ ببساطة ، وذلك لأن دواعي القلق حقيقية جداً بالنسبة لعقلك .

لا يمكنك استخدام التأمل أو الاستغراق العقلي في اللحظة الراهنة أو اليوغا أو التنفس السليم أو حتى الرياضة لإنهاء قلقك ، فلإنهاء قلقك حقاً عليك أن تتعامل مع ما يقلقك من خلال التواصل مع عقلك بطريقة يفهمها ويقبلها .

كيف تتوقف عن القلق حيال الأشياء التي لم تحدث :

١- **اعترف بالتهديد الذي يواجهك** : حتى لو كان احتمال وقوع التهديد ضئيلاً فإنه لا يزال يعتبر تهديداً ممكناً ، وعندما تحاول إنكار التهديد سيردّ عقلك ببساطة بالمزيد من القلق لأنه يعلم بأن احتمال الوقوع حقيقي حتى وإن كان ضئيلاً جداً .

٢- **اسأل نفسك هذا السؤال الهام** : الآن وبعد أن اعترفت بوجود التهديد اسأل نفسك هذا السؤال الهام جداً ، هل أنا أبالغ في احتمالية وقوع التهديد؟ نعم إن ما يقلقك حقيقي ولكن ربما تبالغ كثيراً في احتمال وقوعه بينما قد يكون شيئاً من المستبعد جداً حدوثه ، اسأل نفسك هذا السؤال عند كل فكرة مقلقة تراودك ، وستدرك بأن احتمال الوقوع منخفض جداً ، وبأنك تفرط في التوتر وأنت في وضع أكثر أماناً مما تعتقد .

٣- **في حال كان احتمال الوقوع عالياً جداً** : في الحالة التي يكون فيها احتمال وقوع التهديد عالياً جداً عندها تكون استجابتك بالقلق طبيعية جداً ، في مثل هذه الحالة أنت تحتاج إلى تحضير نفسك ذهنياً للوضع الأسوأ بحيث لا يمكن لشيء أن يؤذيك فعلياً إذا وقع الاحتمال الأسوأ ، حضّر نفسك للوضع الأسوأ وحالما تتقبل ذلك فإن قلقك سينخفض إلى حد كبير .

لا تتجاهل مخاوفك أبداً :

حتى ولو كان ما يقلقك غير منطقي لا يزال عقلك يذكرك به لأنه يريدك أن تفعل شيئاً ما حوله ؛ يمكن أن يكون هذا الشيء أن تحضر نفسك لأسوأ نتيجة ، أو أن تضع خطة احتياطية ، أو أن تتخذ إجراءات لمنع حدوث الاحتمال السيء ، أو أن تخطط للمستقبل .

في جميع الحالات إن اتخاذ إجراءات يساعدك على تخفيف قلقك ويجعلك تشعر بتحسن ، أما تجاهل مخاوفك فإنه سيثير عقلك أكثر وأكثر ، ويجبرك على القلق بتواتر أكبر ، ويمنعك دوماً من الحصول على راحة البال .

القلق المفرط هو بالتأكيد اضطراب ولكن هذا لا يجعل أنه من الممكن التعامل مع هذا الاضطراب عن طريق تجاهل الإشارت ، إذ يجب أن تقنع عقلك بخطة عملك لكي يسحب إشارات القلق التي يرسلها وإلا فإنه سيستمر في إرسالها دوماً .

how to stop worrying about things that haven't happened

https://www.2knowmyself.com

#4

Most of the problems in life are because of two reasons: We act without thinking, or we keep thinking without acting.

معظم المشاكل في الحياة سببها أمرين : إما أننا نتصرف دون تفكير ، أو أننا نستمر في التفكير دون أن نتصرف .

الأشياء التي أحملها

بقلم : ميسي

حقيبة
هاتف خلوي
كيس حفاضات
فواتير
توتر
إفراط في التفكير
ارتباك
قلق بشأن أن أكون أماً جيدة وقدوة حسنة

هذه هي الأشياء التي أحملها يومياً . في أغلب الأيام أشعر وكأني أحمل العالم كله على كتفيّ دون استراحة ، ودون نوم ، ودون مساعدة من أحد ، وأنا في نهاية اليوم أحمل كل هذه الأشياء وأكثر ، ولكن هذه الأشياء التي أحملها هي ما صنعني وهي ما جعل أنا هي أنا .

The Things I Carry

https://www.sunnyskyz.com

#SoGladTheyToldMe

Motherhood is a job like any other job. No one loves their job every single day, and that's Ok.

#أنا_سعيدة_جداً_لأنهم_أخبروني

أن الأمومة عمل كأي عمل آخر، ولا أحد يحب عمله كل يوم، ولا بأس في ذلك.

قوة التعاطف مع الذات

بقلم : تايلور كريس

تخيل أن صديقة طيبة تجلس على الطاولة أمامك ، وهذه الصديقة طُردت من عملها اليوم ، وهي على وشك البكاء ، ومن الواضح أنها بحاجة لبعض الكلمات اللطيفة .

لكنك تقوم بما تفعله دوماً وتقول لها بنبرة هجومية نوعاً ما من قبل : «نعم ، ما كان يجب عليك أن تكوني سيئة للغاية في عملك ، لكن للأمانة الأمر أكبر من ذلك ، أنتِ بكل بساطة فاشلة في حياتك .»

حسناً ، على الأرجح أنت تفكر أنك لن تتحدث بهذه الطريقة مع صديق يحتاجك .

لكن ماذا لو كنت أنت الشخص الذي خسر عمله؟ أو ببساطة أنت الشخص الذي قضى على علبة من البوظة (وعلى حميته الغذائية)؟ كيف تتحدث إلى نفسك في خضم الفشل والأوقات الصعبة؟

حسناً تشير الدراسات أنك على الأرجح أكثر صرامة مع نفسك مما أنت عليه مع أصدقائك ، ويظهر البحث أن العديد منا يهدرون كمية مذهلة من الطاقة في لوم أنفسهم وقول أشياء من

قبل : «أنت فظيع» و«لماذا تحاول حتى؟» .

ولكن لماذا نفعل هذا بأنفسنا؟

هل نبحث عموماً عن الأشخاص المدمرين عندما نحزن معتقدين أنه سيكون المفيد أن يصيح أحدهم في وجهنا مستهجناً بلا رحمة؟ هل يعزز إحباط أنفسنا أكثر بمزيد من الانتقادات القاسية مرونتنا حقاً؟

الجواب في الغالب : لا ، إنه غير مفيد . في الواقع تظهر الدراسات أن الأشخاص الذين لديهم مستوى عال من التعاطف مع الذات يميلون لاختبار حالات أقل من الاكتئاب ، وأكثر من التحفيز ، وتفاؤل أكبر ، وسعادة أكبر ، ورضا عن الحياة أكثر .

بعيداً عن كوننا نوعاً ما أشخاصاً حمقى من العصر الحديث يسعون نحو السعادة الروحية ، فقد تبين أن التعاطف مع الذات يحسن من صحتنا وثروتنا وسعادتنا ، إنه محسّن هائل وهو أسلوب عيش يحقق سعادة أكبر .

لذا دعونا نعطي فرصة للتعاطف مع الذات ، فقد يساعد هذا حقاً في دفعك أثناء لحظات عدم الثقة بالنفس ، وأثناء مواجهة الصعاب خلال طريقك لتحقيق النجاح الخلاق!

The Power Of Self-Compassion

http://www.creativitypost.com

#6

"An important aspect of self-compassion is to be able to empathically hold both parts of ourselves-the self that regrets a past action and the self that took the action in the first place."

Marshall Rosenber

جانب هام من جوانب التعاطف مع الذات هو أن نكون قادرين على أن نحتضن بتعاطف كلا الجزئين في أنفسنا : الذات النادمة على أمر حدث في الماضي ، والذات التي قامت بالفعل أساساً .

الطرق الأكثر فعالية لبناء عادة جديدة

بقلم : جيمس كلير

وفقاً لباحثين في جامعة ديوك تمثل العادات أربعين بالمئة من سلوكياتنا يومياً .

في الواقع فهم كيفية بناء عادة جديدة (وكيفية عمل عاداتك الحالية) هو أمر ضروري لإحراز تقدم بما يتعلق بصحتك وسعادتك وحياتك بشكل عام .

ولكن يمكن أن يكون هناك الكثير من المعلومات ومعظمها ليست معلومات سهلة الفهم ، لذا من أجل حل هذه المشكلة وتجزيّء الأمور بأسلوب بسيط جداً ، وضعتُ دليل الاستراتيجيات هذا لبناء عادة جديدة تداوم عليها بالفعل :

١ . ابدأ مع عادة صغيرة إلى درجة لا تصدق :

اجعل الأمر سهلاً جداً بحيث لا يمكنك رفضه . (ليو بابوتا)

عندما يكافح معظم الناس للمداومة على عادة جديدة يقولون أشياءً من قبل : «أنا أحتاج فقط دافعاً أقوى» ، أو «أتمنى لو كان لدي قوة الإرادة التي لديك» .

هذا هو النهج الخاطئ . إذ أظهرت البحوث أن قوة الإرادة كالعضلات تتعب وأنت تستعملها خلال اليوم ، ومن زاوية أخرى يتأرجح الدافع صعوداً وهبوطاً ، ازدياداً ونقصاناً ، ويطلق بي جي فوغ أستاذ في ستانفورد على هذا اسم «موجة الدافع» .

حلّ هذه المشكلة هو عن طريق اختيارعادة جديدة تكون سهلة بما فيه الكفاية لدرجة أنك لا تحتاج دافعاً للقيام بها ، فبدلاً من البدء بخمسين تمرين ضغط في اليوم ابدأ بخمسة تمارين في اليوم ، وبدلاً من محاولة التأمل لعشر دقائق في اليوم ابدأ بالتأمل لمدة دقيقة واحدة في اليوم ، اجعل الأمر سهلاً بما يكفي بحيث تستطيع القيام به من دون دافع .

٢ . كثّف من عادتك على نحو ضئيل جداً :

«النجاح هو بضعة ممارسات منضبطة تقوم بها يومياً ، بينما الفشل هو بضعة أخطاء في التقدير تكررها يومياً .» جيم رون

في الواقع إدخال التحسينات بنسبة واحد في المئة يجعلها تتزايد بسرعة مفاجئة ، لذا الجأ إلى هذه الطريقة .

وبدلاً من محاولة القيام بشيء مذهل من البداية ، ابدأ بداية صغيرة وتحسن بشكل تدريجي ، وخلال هذه المسيرة ستزداد قوة إرادتك وسيقوى دافعك الأمر الذي سيجعل من الأسهل المداومة على عادتك بلا رجعة .

٣ . وأنت تبني عادتك قسمها إلى أجزاء :

إذا استمريت بإضافة واحد بالمئة كل يوم عندها ستجد نفسك تتطور بسرعة كبيرة خلال شهرين أو ثلاثة ، كما أنه من المهم أن تبقي كل عاداتك معقولة بحيث يمكنك الحفاظ على الزخم وبما يجعل القيام بالسلوك سهلاً قدر الإمكان .

هل تحاول بناء عادة التأمل لعشرين دقيقة؟ إذاً قسمها إلى فترتين بحيث تتكون كل فترة من عشر دقائق في البداية .

هل تحاول القيام بخمسين تمرين ضغط في اليوم؟ إذاً أداء عشر جلسات كل منها مكونة من خمسة تمارين ضغط ربما يكون أسهل بكثير وأنت تشق طريقك للوصول إلى مرادك .

٤ . عندما تنحرف عن مسارك ، عد إلى المسار الصحيح بسرعة :

«أفضل طريقة لتحسين تحكمك بذاتك هو إدراكك كيف ولماذا فقدت السيطرة .» كيلي ماكونيغال

حتى أكثر الناس إنجازاً يخطئون ويقعون في الزلات وينحرفون عن المسار الصحيح تماماً مثل أي شخص آخر ، ولكن الفرق بأنهم يعودون إلى المسار الصحيح في أسرع وقت ممكن .

تظهر البحوث بأن عدم التزامك بعادتك لمرة واحدة -بغض النظر متى يحدث ذلك- ليس له أي تأثير ملموس على تقدمك

على المدى الطويل ، لذا بدلاً من محاولة أن تكون مثالياً ، تخل عن عقلية كل شيء أو لاشيء .

لا يجب تتوقع الفشل ، ولكن يجب أن تخطط للفشل . لذا خذ بعض الوقت لتفكر مالذي سيمنعك من تنفيذ عادتك ؛ ما هي الأمور التي يحتمل أن تعترض طريقك؟ ماهي حالات الطوارئ التي يمكن أن تحدث خلال اليوم والتي من المرجح أن تخرجك عن مسارك؟ كيف يمكنك التخطيط للتغلب على هذه المشكلات؟ أو على الأقل كيف يمكنك أن تتجاوز فشلك وتعود إلى المسار الصحيح بسرعة؟

أنت تحتاج فقط إلى الثبات على عادتك وليس إلى المثالية ، لذا ركز على بناء هوية إنسان لا يفوت الالتزام بعادة مرتين .

وتعلم الصبر فهو على الأرجح المهارة الأكثر أهمية بينها جميعاً ، إذ يمكنك أن تحقق تقدماً كبيراً إذا حافظت على ثباتك وكنت صبوراً .

فإذا كنت تريد أن تزيد وزنك في النادي فربما يجب عليك أن تبطّئ وتيرتك أكثر مما تعتقد ، وإذا كان لديك استراتيجية عمل تريد أن تضيف فيها مكالمات مبيعات يومية ، فيجب على الأرجح أن تبدأ بعدد أقل من العدد الذي تتوقع إنجازه . الصبر هو كل شيء ، بالإضافة إلى أنه عليك القيام بأمور يمكنك المداومة عليها .

ختاماً نؤكد على أنك يجب أن تشعر أن العادة الجديدة سهلة وخاصة في البداية ، وأنك إذا حافظت على ثباتك على عادتك وواصلت تكثيفها فإنها ستصبح قوية وراسخة بما فيه الكفاية فهذا هو الحال مع العادات دوماً .

How to Build a New Habit: This is Your Strategy Guide

https://jamesclear.com

#7

Take control of your habits. Take control of your life.

تحكم بعاداتك ، تحكم بحياتك .

كيف تتخلص من العادات السيئة وتستبدلها بعادات جيدة

بقلم : جيمس كلير

ما الذي يسبب العادات السيئة؟
معظم عاداتك السيئة ناتجة عن أمرين :
الضغط و الملل

في معظم الأحيان تكون العادات السيئة ببساطة وسيلة للتعامل مع الضغط والملل ، فكل شيء من قضم أظافرك ، إلى الإفراط في الإنفاق في التسوق ، إلى إضاعة وقتك على الانترنت يمكن أن يكون استجابة طبيعية للضغط والملل .

ولكن لا يجب أن تسير الأمور على هذا النحو ، يمكن أن تعلِم نفسك وسائل جديدة وصحية للتعامل مع الضغط والملل ، بحيث يمكنك فيما بعد أن تستخدمها عوضاً عن عاداتك السيئة .

بالطبع أحياناً يكون الضغط والملل الطافيين على السطح هما في الواقع بسبب أمور أعمق . قد يكون التفكير بهذه الأمور صعباً ، ولكن إذا كنت جدياً بشأن إحداث تغييرات فإنه يتوجب عليك أن تكون صادقاً مع نفسك .

هل هناك قناعات أو أسباب معينة وراء هذه العادة السيئة؟ هل هناك شيء أعمق -خوف ما أو حدث ما أو قناعة مقيدة لك- يجعلك تستمر بالتمسك بأمر يضرك؟

إن إدراك مسببات عاداتك السيئة هو أمر بالغ الأهمية للتغلب عليها .

لا تلغ عادة سيئة ، وإنما استبدلها :

كل العادات التي تتبعها الآن -سيئة أو جيدة- موجودة في حياتك لسبب ما ، وهذه السلوكيات مفيدة لك بطريقة ما حتى ولو كانت مضرة بطرق أخرى .

في بعض الأحيان تكون الفائدة بيولوجية كما هو الحال بالنسبة للتدخين أو العقاقير ، وفي بعض الأحيان تكون عاطفية كما هو الحال عند الاستمرار بعلاقة تضرك ، وفي كثير من الحالات فإن عادتك السيئة هي طريقة طبيعية للتأقلم مع الضغط ، كقضم أظافرك على سبيل المثال .

نظراً لأن عاداتك السيئة توفر نوعاً من الفائدة في حياتك فإنه من الصعب جداً أن تلغيها ببساطة . (هذا هو السبب لكون النصائح البسيطة مثل «توقف عن القيام بذلك فقط» نادراً ما تنفع) .

بدلاً من ذلك أنت تحتاج إلى استبدال العادة السيئة بعادة جديدة توفر لك فائدة مماثلة .

على سبيل المثال إذا كنت تدخن عندما تتوتر ، فإنها خطة سيئة أن «تتوقف عن التدخين ببساطة» عندما تتوتر ، بدلاً من ذلك يجب أن تبتكر طريقة مختلفة للتعامل مع التوتر وتعتمد هذا السلوك الجديد بدلاً من تدخين سيجارة .

كيف تتخلص من العادة السيئة :

إليك أفكار إضافية للتخلص من عاداتك السيئة والنظر إلى هذه العملية بطريقة مختلفة .

أبعد كل المحفزات قدر الإمكان ؛ فإذا كنت تتناول الحلويات عندما تتواجد في المنزل تخلص منها كلها . وإذا كان أول شيء تفعله عندما تجلس على الأريكة هو التقاط جهاز التحكم بالتلفاز ، إذاً أخفِ الجهاز في خزانة ما في غرفة أخرى .

ففي الوقت الراهن يجعل محيطك المداومةَ على عادتك السيئة أسهل والمداومة على عاداتك الجيدة أصعب ، لذا غيِّر محيطك وحينها يمكنك تغيير النتيجة .

ضم جهودك إلى جهود شخص ما ، كم مرة حاولت اتباع حمية لوحدك؟ أو حاولت ربما أن «تقلع عن التدخين» ولكنك احتفظت بذلك لنفسك؟ (بهذه الطريقة لن يراك أحد وأنت تفشل؟ أليس كذلك؟) .

عوضاً عن ذلك تعاون مع شخص ما وأقلعا عن التدخين سوية ، يمكن أن يحاسب بعضكما بعضاً وأن تحتفلا بنصركما معاً ،

فمعرفة أن شخصاً آخر يتوقع منك أن تكون أفضل هو حافز قوي .

أحِط نفسك بالناس الذين يعيشون بالطريقة التي تريد أن تحيا بها ، أنت لا تحتاج إلى التخلص من أصدقائك القدامى ، ولكن لا تستخف بقوة العثور على أصدقاء جدد .

تخيل نفسك ناجحاً في ذلك ، انظر إلى نفسك وأنت ترمي السيجارة بعيداً أو تشتري طعاماً صحياً أو تستيقظ باكراً ، أيا كانت العادة السيئة التي تتطلع للتخلص منها ، تخيل نفسك وأنت تسحقها وتبتسم وتستمتع بنجاحك ، شاهد نفسك وأنت تبني لها هوية جديدة .

لا تحتاج أن تصبح شخصاً آخر ، أنت فقط تحتاج للعودة إلى ماكنت عليه سابقاً ، غالباً ما نعتقد بأنه من أجل التخلص من عاداتنا السيئة نحتاج لأن نصبح أشخاصاً جدداً تماماً . والحقيقة أن هذا الشخص -بدون عادته السيئة- موجود في داخلك بالأصل . في الواقع من المستبعد جداً أن هذه العادات السيئة كانت معك طيلة حياتك ، فأنت لا تحتاج إلى الإقلاع عن التدخين ؛ أنت تحتاج فقط إلى العودة لكونك غير مدخن .

استخدم كلمة «ولكن» للتغلب على الحوار السلبي مع الذات ، هناك شيء واحد فيما يخص محاربة العادات السيئة هو أنه من السهل أن تصدر الأحكام على نفسك لعدم التصرف بشكل أفضل ، في كل مرة ترتكب هفوة أو تقترف خطأ ، من

السهل أن تقول لنفسك كم أنت سيء .

كلما حدث ذلك ، قم بإنهاء الجملة بكلمة «ولكن» . . .

* *«أنا سمين وجسمي غير متناسق ولكن بإمكاني أن أكون بكامل لياقتي خلال بضعة أشهر من الآن» .*
* *«أنا فاشل ، ولكن أي شخص يفشل أحياناً» .*

خطط للفشل ، فنحن جميعاً نرتكب الهفوات بين الفينة والأخرى .

بدلاً من عقاب نفسك على الخطأ ، خطط لذلك . نخرج جميعنا عن المسار ، ولكن الذي يصنع الفرق بين الأشخاص المنجزين وبقية الأشخاص الآخرين هو أن الأشخاص المنجزين يعودون إلى المسار بسرعة كبيرة .

كيف تنطلق :

إذا كنت تبحث عن الخطوة الأولى للتخلص من عاداتك السيئة ، أود أن أقترح أن تبدأ بالوعي .

من السهل أن تتورط فيما (تشعر) به حيال عاداتك السيئة ، يمكنك أن تجعل نفسك تشعر بالذنب أو تقضي وقتك تحلم بالحال الذي كنت ترغب في أن تكون عليه الأمور . . . ولكن هذه الأفكار تأخذك بعيداً عما يحدث فعلياً .

بدلاً من ذلك إنه الوعي الذي سوف يريك كيفية إجراء التغيير فعلياً .

* متى بدأت بعادتك السيئة فعلياً؟
* كم مرة تتكرر في اليوم؟
* أين أنت؟
* من معك؟
* ما الذي يحفّز السلوك ويجعله يبدأ؟

ببساطة إن تتبع هذه الأمور سوف يجعلك أكثر وعياً للسلوك ، ويمنحك عشرات الأفكار لإيقافه .

إليك طريقة بسيطة للبدء : فقط تتبع كم مرة في اليوم تتكرر عادتك السيئة ، ضع ورقة وقلم في جيبك ، في كل مرة تحدث عادتك السيئة ضع علامة على ورقتك ، في نهاية اليوم أحصِ كل العلامات وشاهد ما هو المجموع .

في البداية ليس هدفك أن تصدر الأحكام على نفسك أو أن تشعر بالذنب حيال القيام بأمر غير صحي أو غير مثمر ، الهدف الوحيد هو أن تكون مدركاً لوقت حدوث العادة السيئة ولعدد مرات حدوثها ، افهم حقيقة المشكلة من خلال وعيك لها ، ومن ثم يمكنك البدء في تنفيذ أفكار هذه المقالة والتخلص من عادتك السيئة .

يستغرق التخلص من العادات السيئة وقتاً وجهداً ، ولكن أكثر ما يتطلبه هو الدأب ، معظم الناس الذين انتهى بهم المطاف متخلصين من عاداتهم السيئة حاولوا وفشلوا عدة مرات قبل

النجاح في مسعاهم . أجل ، قد لا تنجح في مسعاك على الفور ولكن هذا لا يعني بأنك لن تتــمكن من فــعل ذلك على الإطلاق .

How to Break a Bad Habit and Replace It With a Good One

https://jamesclear.com

8

Never give up on a dream because of time it will take to accomplish it. The time will pass any way.

Earl nightingale

لا تتخل عن حلم بسبب الوقت الذي يحتاجه لتحقيقه ، فالوقت سيمضي على أية حال .

قصص ملهمة لأشخاص ناجحين ومشهورين

بقلم : م . فاروق رضوان

فيما يلي قصص ملهمة قصيرة وخاطفة لبعض الأشخاص الأكثر نجاحاً والتي يمكن أن تساعدك في تعلم الكثير عن النهج المطلوب لتحقيق النجاح .

قصة نجاح سويتشيرو هوندا : سويتشيرو هوندا هو مؤسس شركة هوندا والتي تعد إحدى شركات السيارات الكبيرة المشهورة ، بدأت قصة هوندا عندما ذهب إلى مقابلة عمل للعمل لدى شركة تويوتا ، لكنهم رفضوه وبلغوه أنه لا يصلح لهذا العمل! لم يستسلم الرجل وقرر إنشاء شركة تنافس شركة تويوتا وهكذا ولدت شركة هوندا ، إذا كان هناك أي شيء يمكن أن نتعلمه من قصة النجاح الملهمة هذه فهو ألا نستسلم أبداً .

قصة نجاح ستيفن كينغ الملهمة : يعرف معظم الناس ستيفن كينغ الكاتب المشهور ولكن القليل يعرفون قصة حياته ، رُفضت رواية ستيفن الأولى تقريباً في كل مكان تقدم بها إليه إلى درجة أنه ألقى بها في القمامة! أخرجت زوجته الرواية من القمامة وأصرت على أن يقدمها مرة أخرى وفي نهاية المطاف أصبح ستيفن كينغ الذي نعرفه الآن! هناك درس هام جداً يجب أن نستخلصه من قصة النجاح الملهمة هذه ، وهو أن الرفض يجب ألا

يكون له أي معنى على الإطلاق إذا كنت تؤمن بنفسك .

قصة نجاح أوبرا وينفري : إحدى قصص النجاح التي حفزتني حقاً في أول مرة أقرأ عنها كانت قصة نجاح أوبرا . أوبرا هي إحدى أشهر الرموز التلفزيونية في الوقت الحاضر ، وهي أيضاً إحدى أغنى النساء على كوكبنا ، ولكنها لم تكن كذلك منذ البداية . هل تعلم أن أوبرا طُردِت من عملها وقيل لها أنها غير مناسبة للعمل في التلفزيون في بداية حياتها المهنية؟

قصة نجاح بيل غيتس : بيل غيتس مؤسس مايكروسوفت هو أحد رجال الأعمال الكبار الأكثر إلهاماً في هذه الأيام ، ولكن هل تعلم أن فكرته لإنشاء جهاز كمبيوتر يحتوي على واجهة رسومية وفأرة رُفضت عندما قدمها للمرة الأولى لشركة أخرى؟ حتى أن بعض الناس تروي بأن أوراق المشروع أُلقيت في وجهه! والآن أصبح بيل غيتس!!

قصة نجاحي الشخصية : أنا لست ناجحاً مثل هؤلاء الناس ولا قصتي ملهمة بقدر قصصهم ولكن السبب الذي يجعل من الواجب علي إخباركم بها بأنها ستجعلكم تستخلصون مفاهيم النجاح نفسها ، عندما قررت للمرة الأولى أن أنشئ موقعاً الكترونياً وأكسب المال عن طريقه ، سخر مني الناس بمن فيهم أقرب الناس إلي ، بعد سنوات قليلة وبعد التعرض للكثير والكثير من الرفض تمكنت من أن أصبح مليونيراً

من خلال شبكة الانترنت في عمر صغير كنتيجة لبيع كتبي عبر الانترنت .

ما هي الدروس الحياتية التي نتعلمها من قصص النجاح الملهمة هذه؟

بالتأكيد أنا لا أخبركم قصص النجاح هذه بدافع التسلية ، وإنما أخبركم إياها من أجل إلهام وتحفيز وتشجيع الناس على النجاح في العمل أو المشاريع أو الحياة .

أهم الدروس القيمة التي يجب أن تستخلصها من قصص النجاح الملهمة هذه هي :

الرفض يجب ألا يوقفك أبداً .

الفشل ليس مشكلة على الإطلاق .

الناس الذين يرفضوك لا يعرفون شيئاً .

الإيمان بنفسك هو المفتاح للنجاح في الحياة .

تمكنت من أن أصبح مليونيراً عصامياً في سن الثامنة والعشرين ، وهذا لم يحدث عن طريق الصدفة وإنما لأني دوّنت هذا الهدف مسبقاً قبل خمسة سنوات من تحقيقه . أن تصبح ثرياً أمرٌ لا يتعلق بالحظ أو بأن تبدأ بداية كبيرة أو بأن تكون ذكياً ، وإنما الأمر برمته يتعلق بامتلاكك قناعات معينة عن المال والحياة .

inspirational stories of successful and famous people

https://www.2knowmyself.com

9

“Learn from the mistakes of others. You can’t live long enough to make them all yourself.”

Eleanor Roosevelt

تعلم من أخطاء الآخرين فأنت لن تعيش بما فيه الكفاية لترتكب كل الأخطاء بنفسك!

الثقة

يعاني العديد منا من عقدة الدونية ، ونفتقر إلى الجرأة للتكلم لأننا مشغولون بالتفكير بما سيقوله الآخرون .

الثقة هي المقدرة على التكلم بجرأة وبمعنويات مرتفعة وبحزم .

لا تشعر بالدونية بسبب أي شيء ؛ فقد خلق الله كلاً منا بطريقة مميزة . علينا أن نحب أنفسنا ، وأن نقدر من نحن .

عندما تبدأ بحب وتقدير نفسك سيبدأ الآخرون بمعاملتك بالمثل .

لذا انهض ، وكن كما أنت .

كن على حقيقتك .

والأهم من ذلك ، تمتع بالثقة .

Confidence

https://www.passiton.com

10

I don't need you to be proud of me. I'm proud of myself. #bossbabe

لست بحاجتكم لأن تكونوا فخورين بي ؛ فأنا فخورة بنفسي .

تسع نصائح لاتخاذ قرارات فعالة

بقلم : جنيد طاهر

من الصحيح أنك نتاج أفكارك وقراراتك الخاصة ، فأياً كان ما تقرره وتفعله في حياتك اليومية مرتبط بشكل مباشر أو غير مباشر بمستقبلك ، وهذا يعني أنك من خلال قراراتك وأفعالك التي تقوم بها في حياتك اليومية تضع حجر الأساس لمصيرك . بناء عليه ومن خلال النظر إلى الصورة متكاملة نكون محقين عندما نستنتج أن اتخاذ القرارات ذو أهمية حاسمة لنجاحك وتحقيق أهداف حياتك ، وفيما يلي قائمة بالعوامل المفيدة التي تحتاج أن تأخذها بعين الاعتبار عند اتخاذ قراراتك :

١- خذ بعين الاعتبار العواقب على المدى القصير وعلى المدى البعيد : سواء كان القرار مادياً أو مسألة عائلية حساسة ، فإنه عليك أن تأخذ بعين الاعتبار الفوائد قصيرة المدى والفوائد بعيدة المدى .

٢- قارن بين التكلفة والجودة إذا كانت المقارنة ممكنة : إذا كنت تنوي شراء شيء ما ، خذ بعين الاعتبار الأمر من منظور السعر والجودة والكفالة ، فالمنتجات الرخيصة عادةً ذات عمر أقصر ونوعية سيئة ولكن هذا ليس قاعدة دائمة ، وللتعامل

مع هذا الأمر حدد ميزانيتك ومن ثم حلل بعناية جميع الخيارات التي تسمح بها ميزانيتك .

٣- حلل الأمر هل هو حاجة أم رغبة : هل تشتري من أجل المتعة أم أنه شيء تحتاجه على المدى الطويل؟ تذكر أن هناك فرق بين المتعة والسعادة ، فأحياناً لا تستمر المتعة لفترة طويلة لذا فإنك لا ترغب أن تنفق كثيراً من أجل متعة قصيرة الأمد ، أما إذا كنت بحاجة شراء شيء ما عندها خذ بعين الاعتبار الفقرتين السابقتين .

٤- خذ العواطف بعين الاعتبار : إن هذا جانب حساس جداً ، حيث يجب أن تضع نفسك في مكان كل شخص لتتفهم مشاعره (مشاعرها) ، أنت لا ترغب أن يتسبب قرارك بأذية مشاعر أحد ، وبدلاً من ذلك أنت تريد أن تبقي كل من لك مصلحة معه راضياً عاطفياً . الذكاء العاطفي هو فن ، تعلمه بالقراءة عنه ، ولفهم الناس يجب أن يكون لديك مقدرة حقيقية في الحكم على الناس .

٥- خذ بعين الاعتبار أن تكون في علاقة ربح-ربح : وهي وجهة نظر متوازنة توصي دائماً بأن يكون الجميع رابحين .

٦- خذ جميع الخيارات بعين الاعتبار : لا تجمّد تفكيرك ضمن فكرة أو وجهة نظر واحدة ؛ فكر في المزيد من الخيارات ، واطلب مشورة الآخرين حول الحلول الممكنة المختلفة للمشكلة أو الحالة التي أنت فيها .

٧- اطلب النقد : إذا كان ذلك ممكناً اطلب النقد قبل تنفيذ القرار ، على الرغم من أنه لا يتأخر الوقت أبداً لطلب النقد بعد اتخاذك القرار فالتعليقات ستساعدك دوماً في المستقبل .

٨- تعلم كيف تميز بين المهام الهامة والمهام الملحة . [المهام الهامة لا يجب تجاهلها على الإطلاق وتحت أي ظرف والمهام الملحة تتطلب تصرفاً فورياً] .

٩- راقب الآخرين عن كثب : فكر فيما فعله صديقك أو زميلك أو أحد معارفك في ظرف معين ، فالرجل الحكيم يتعلم دائماً من أخطاء الآخرين .

9 Tips To Make Effective Decisions

http://www.dailytenminutes.com

11

I have observed professionals not prioritizing things properly, consequently, putting their time and energies in less important and less urgent things. As I always like analytical approach in nearly all fields of life so I would like to emphasize again to analyze the situation and rank the things based on urgency or importance. Junaid Tahir

لقد لاحظت أن هناك عاملين لا يحسنون تحديد الأولويات بشكل ملائم ، وبالتالي يضيعون وقتهم وطاقاتهم في أمور أقل أهمية وأقل إلحاحاً . وبما أنني أحب دوماً أن أتبع نهجاً تحليلياً في حياتي فأود أن أشدد مرة أخرى على أهمية تحليل الوضع وتقييم الأمور بناء على مدى إلحاحها أو أهميتها .

رائدة الفضاء

قريباً ستضيف جنيت أبس (Jeanette Epp) اسمها إلى قائمة حصرية من النساء اللواتي سافرن إلى الفضاء .

بقلم : ميلودي وورنيك

«مستحيل!» هذا ما فكرت به جنيت أبس عندما اقترح شقيقها الأكبر مايكل أنه من الممكن أن تصبح رائدة فضاء .

حدث ذلك في عام ١٩٧٩ حين كانت جنيت ذات التسع سنوات في منزلها في سيراكيوز في نيويورك وأعجب ميشيل بتقارير الأداء المدرسية الممتازة التي أرته إياها مع أختها التوأم جانيت . تقول جنيت ذات الست وأربعون عاماً الآن : «العلم هو أكثر ما أثار اهتمامي بين جميع الأشياء» .

لكن الوصول إلى ناسا لم يبد كاحتمال وارد الحدوث إلى أن رأت ماي جيميسون -أول امرأة أميركية أفريقية سافرت إلى الفضاء- على غلاف مجلة جت وقالت لنفسها : «*إذا كانت تستطيع فعل ذلك ، فربما أستطيع ذلك أنا أيضاً*» ، وهكذا حصلت جنيت على درجة الدكتوراه في هندسة الفضاء ، ثم عملت في شركة فورد موتور ووكالة الاستخبارات المركزية قبل

قبولها في وكالة ناسا عام ٢٠٠٩ في صف فيه تسعة رواد فضاء .

وبعد عقد من الزمن تقريباً من التدريب في مجال الروبوتات واللغة الروسية -بحيث يصبح بإمكانها التواصل مع رواد الفضاء المتواجدين معها في المهمة- ستغدو أول أمريكية أفريقية تعيش وتعمل لمدة طويلة في محطة الفضاء الدولية .

تعلم جنيت أن الفتيات الصغيرات -بينهن بنات أختها- اللواتي تتراوح أعمارهن بين خمس وست سنوات يشاهدنها ، وستأخذ معها بعض رسماتهن كتذكير بعالم لا يجب أن تفكر الفتيات فيه بكلمة «مستحيل» إطلاقاً . تقول جنيت : «أريد أن تؤمن الفتيات الصغيرات بالفرص غير المحدودة» ، وأضافت : «*أريدهم أن يروني ويفكرن : أوه! هذا بالضبط ما تقوم به النساء!*» .

Jeanette Epps Will Soon Add Her Name to An Exclusive List of Women Who Have Traveled to Space

http://www.womansday.com /

12

“Above all, be the heroine of your life, not the victim.”

Nora Ephron

الأمر الأهم : كوني «البطلة» في حياتك وليس «الضحية» .

خيانة

بقلم : إيلين دوغارتي

«ثمن التذكرة ٢٨٧$ ، لكن كل ما تبقى يعتبر مشكلة .» أشارت إلى عربة الأمتعة الخاصة بي والمكدسة بالحقائب والصناديق وكيس كامل ممتلئ بالأحذية ، وقالت : «حقيبة واحدة مجانية ، وستدفعين ١٠٠$ عن كل حقيبة إضافية .» أخبرتها أنني كدست أغراضي في سيارتي الفولكسفاغن بعدما اكتشفت خيانة زوجي ، ثم تعطل المحرك ، فاستوقفت السيارات إلى المطار وأنا أنتعل حذاء المنزل . كانت قد هجرت زوجها الخائن مؤخراً ، وكان ذلك أصعب قرار اتخذته في حياتها . تحققَت من كل أمتعتي ولم تضع أية رسوم إضافية ، وبينما كنت أغادر لم أشعر بصدمة الشخص الذي لا خطة لديه ، وإنما شعرت فقط بانعدام الوزن الذي يرافق إحساس الحرية .

EXCESS BAGGAGE (cheating)

https://www.rd.com /

#13

I forgive, but I also learn a lesson. I won't hate you, but I'll never get close enough for you to hurt me again. I can't let my forgiveness become foolishness.

Tony Gaskins

إني أسـامح ولكني أتعلم درسـاً أيضـاً ؛ لن أكـرهك لكني لن أقـتـرب منك مـجـدداً إلى درجـة لدرجـة تسـمح لك بأذيتي ، فـأنا لا أسـتطيع جعل مسامـحتي لك تتـحـول إلى حماقة .

سبع نصائح لتحقيق راحة البال

بقلم : جنيد طاهر

عندما كنت صغيراً كان لديك عقل صاف ، عقل خالٍ من القلق والمخاوف ، ومع مرور الوقت تأثرت بالعديد من الأزمات الاجتماعية والشخصية والعائلية والرسمية مثل التعقيدات المالية والعلاقات الفاشلة وفقدان الثقة والبطالة وفشل المشاريع وفقدان الاحترام . . .الخ . عندما يكون العقل مجهداً فإن جراثيم السلبية والغيرة والتشاؤوم تصب الزيت على النار وبناء عليه يصبح عقلك النقي ملوثاً ، إذا تخلصت من هذه الملوثات يمكن أن تستعيد النقاء الذهني وبناء عليه يمكن أن تمتلئ بروح الطفولة الأصيلة المرحة بما فيه الكفاية . بالطبع لا يمكنك إصلاح كل مشاكلك في آنٍ واحد ، لكن يمكنك أن تدرب ذهنك على تطوير المهارات التي يمكن أن تساعدك إما على تجنب أو التغلب على الحالات الاكتئابية أو المأساوية بحيث تحصل على وقت استرخاء كبير تركز فيه على إيجاد حلول لمشاكلك . تجدون فيما يلي بعض الطرائق التي يمكن استخدامها للتصدي لمحفزات سرقة السلام من ذهنك :

١ . اهتم بشؤونك الخاصة ، نعم من فضلك اهتم بشؤونك

الخاصة ، عندما تبدأ الاهتمام بالأشياء غير المتعلقة بك ، فإنك ستفقد السيطرة على عملية التفكير الخاصة بك الأمر الذي ينتج عنه غالباً الغرق في السلبية التي تقلق سلامك الذهني ، مما يعني أن دماغك سيبدأ بالشرود هنا وهناك ، وكما تعلم فإن العقل المشتت هو معمل الشر وبناء عليه تكتسب جراثيم السلبية والغيرة المزيد من القوة ، لذا في المرة القادمة عندما تأتي فكرة غير ضرورية إلى ذهنك ، فكرّ إذا ما كان هذا شيئاً يستدعي القلق بشأنه حقاً؟ إذا كان الجواب لا ، أبعد هذه الفكرة على الفور وركز على شيء ما إيجابي وعملي ومثمر .

٢ . أحط نفسك بالأشخاص الإيجابيين ، تجاهل التعليقات السلبية وابق بعيداً عن الأشخاص السلبيين ، عندما يكون شخص ما سلبياً فإنه ينشر السلبية وستتأثر بها ، والبقاء الدائم مع مثل هولاء الأشخاص سيكون له أثر طويل الأمد على شخصيتك لذا فكر من هم صحبتك .

٣ . لا تفكرّ كثيراً في الآخرين : تذكر المقولة العظيمة : «تناقش العقول الصغيرة الأشخاص ، وتناقش العقول المتوسطة الأحداث بينما تناقش العقول الكبيرة الأفكار ، أما العقول العظيمة فتعمل بصمت» . لا تسمح لعقلك أن يقارنك بالآخرين لأن هذا إهانة لنفسك ، ولا تكن غيوراً ،

فالغيرة مرض يقتل القلب ، تخلص منها بأسرع ما يمكن ، فعندما تكون غيوراً تركز على إيجاد الأخطاء لدى الآخرين حتى لو لم يكن لديهم أخطاء ، وهذا الأمر يسمم روحك ويسرق سلامك الذهني .

٤ . **لا يمكنك أن تسعد الجميع** : لا تكن شديد الحساسية ، وكن طبيعياً ومخلصاً فيما تفعله ، كن إيجابياً وبنّاءً وأخلاقياً فيما تقوم به ومن ثم فعلاً لا تهتم بالآخرين كثيراً . انتبه ، لا تطبق هذه الصيغة على العلاقات المقربة جداً ، وعزز عامل الثقة لإقامة علاقات قوية .

٥ . **تحكم بتقلبات مزاجك** حيث أنها مؤشر على عدم استقرار شخصيتك وذلك من خلال ألا تكون شديد الحساسية تجاه الآخرين ، وتوقف عن كونك انفعالياً وتفقد السيطرة على نفسك ؛ ابق هادئاً .

٦ . **تجاهل أفكارك عن كونك قليل الحظ** ، يصيب الحظ العاثر الجميعَ إنه ليس خطؤك على الإطلاق ، و يمر الوقت -جيداً كان أم سيئاً- بسرعة ، لذا طوّر مقدرتك على عدم النظر إلى ماضيك ، وآمن بقوة الحاضر ، آمن بمهاراتك ، واعمل بجد ، وثق بالله ؛ سوف تحصل على ما هو مقسوم لك . كن صبوراً وأبصر ماذا قدّر الله لك ، فالصبر والثبات على ما تقوم به هما مفتاح النجاح .

٧ . اتباع البساطة في شخصيتك وأسلوب حياتك يمكن أن يجعلك تتغلب على الضغط وتحسن مؤشر سعادتك ، لا تكن حساساً في علاقاتك الاجتماعية وابدأ بتتبع كل التغييرات في محيطك الاجتماعي .

7 Tips to Attain Peace of Mind

http://www.dailytenminutes.com

14

"I choose to make the rest of my life the best of my life."

Louise Hay

«إني أختـار أن أجـعل مـا تبـقى من حـيـاتي الأفضل في حياتي.»

طريقة رائعة للتدريس

بقلم : ستاف

التعامل مع الطلاب الكبار تحد كبير ، ولكن عندما تنجح في «كسب قلوبهم» ستجدهم داعمين جداً لبعضهم بعضاً ، وسيتشاركون تجاربهم ، والأمر الأكثر أهميةً أنهم سيتعلمون اللغة الإنكليزية . ولكن كيف يمكنني كسب قلوبهم؟ كيف أريهم ما أتوقع منهم تعلمه؟ ما هو ذلك الشيء الذي سيحفز طلابي ليشاركوا في النقاشات وليستخدموا اللغة الإنكليزية؟ وفقاً للدكتور وودكاوسكي فإن «تجارب المعلمين هامة جداً للطلاب» ، إذ أنهم يرغبون في معرفة المزيد عن معلميهم ، وعن حياتهم الخاصة ، وعن تجاربهم وقصصهم المختلفة .

ولهذه الأسباب أنا أستخدم النوادر . النوادر هي قصص قصيرة يمكن أن تعمل كوسيلة لكسر الجليد أو أو كطريقة لإيصال رسائل مهمة للطلاب ، وأستخدمها في صفوفي كوسيلة للتحفيز والتواصل وتعزيز المشاركة في عملية التعلم .

في كل صف أعلمه أحاول استخدام النوادر لجذب انتباه الطلاب ، ودائماً ما أربط النوادر مع الموضوع التالي مستخدماً إياها كوسيلة لكسر الجليد وكأداة تحفيزية في الصف .

لماذا نستخدم النوادر؟

أولاً : تعزز النوادر التفاعل في الصف وتضفي طابعاً شخصياً على المهام اللغوية .

ثانياً : باستخدام النوادر يمكننا تعزيز المشاركة من خلال دفع الطلاب لمشاركة قصصهم .

إذ يمكن أن تصبح المجموعات المجزأة التي تتسم بزمر غير متعاونة غير ذات جدوى بسهولة مما يقلل من التزام الفرد بالتعلم (إهرمان & دورني ١٩٩٨) .

ثالثاً : يأتي الطلاب إلى صفوف تعلم اللغة الإنكليزية لغير الناطقين بها من أجل تعلم هذه اللغة ، فما هو عملنا؟ نشر هذه المعرفة عن طريق أكثر الوسائل فعاليةً ؛ يتعلم الطلاب بشكل أفضل عندما يستمتعون في صفوفهم ، ونحن باستخدام النوادر نحول صفوف تعلم الإنكليزية إلى حلقات من المتعة والمشاركة .

لذلك النصيحة الأفضل هي أن يقضي الطلاب وقتهم معاً ، ويتشاركوا تاريخهم مع المجموعة ويتعرفوا على بعضهم بعضاً ، على المعلم الناجح أن يستخدم النوادر في كل درس ، وعليه أن يطلب من الجميع المشاركة والتعاون مع زملائهم .

Motivating Adult students through anecdotes

https://lincolnalbania.org

#15

I like a teacher who gives you something to take home to think about besides homework.

Lily Tomlin

«أحب المعلم الذي يعطيك شيئاً تأخذه معك إلى المنزل لتفكر به غير الوظيفة .»

خمس طرق
لاجتياز الامتحانات النهائية بقوة

بقلم : د . زاك كارتر

يكاد الأمر يبدو وكأنها الامتحانات النهائية!

ماذا؟

هل كنت تأمل أن أنهي تلك الجملة بجملة (عيد الميلاد)؟ حسناً إن عيد الميلاد في الواقع قاب قوسين أو أدنى ، ولكن عليك أولاً أن تجتاز الامتحانات النهائية بنجاح قبل التمتع بشراب البيض وسترات عيد الميلاد القبيحة وألبوم «روكي ماونتن كريسمس» *Rocky Mountain Christmas* لجون دينيفر (وسّع أفقك الموسيقي وابحث عنه) .

سأُدلي باعتراف : أنا أستاذ ولكنني كنت أنا نفسي طالباً ذات يوم .

هل يثير هذا دهشتك؟

أعتقد أن العديد من الطلاب ينسون أن أساتذتهم جلسوا ذات يوم في نفس المكان الذي يجدون أنفسهم فيه هذا الشهر وأعني أنهم مروا بحالة يرافقهم فيها الخوف والارتعاش والارتياب وهم يقتربون من أسبوع الامتحانات النهائية ، لقد

خضنا هذه التجربة ونحن نفهمكم ، و(يجب علينا) التعاطف معكم ، وإذا اقترح أساتذتكم خلافاً لذلك فقد يجدون الفحم في جواربهم (عوضاً عن الهدايا) في الخامس والعشرين من هذا الشهر!

طلبت مني صحيفة الجامعة مؤخراً أن أسدي نصيحة حول كيفية الاستعداد للامتحانات النهائية بفعالية ، لذا قررت أن أتوسع من تلقاء نفسي في مقالة موجهة لجميع الطلاب :

أنا الآن أستاذ في التواصل أنظر للأمور من خلال منظور علم النفس الاجتماعي ، وأدرّس عن العلاقات والنفس والاتصال الأسري ، وأنا محق في عدم استعدادي للاعتذار وفي كوني جريئاً عندما أعطي دروساً عن السلوك البشري ، وعندما أتوقع المخاطر التي تختبئ في الزوايا المظلمة من شخصيتنا والتي غالباً ما تضر بعلاقاتنا وعقولنا .

لذلك إليك هذا التحذير المسبق : يمكنك أن تثق بأن نصائحي من أجل امتحان أفضل ستتضمن بعض التوصيات الحازمة من أجل التحسن والنجاح والتي ستساعد على نقلك بأمان من شخص يظهر بمظهر العاجز إلى شخص يمشي بأمان على طريق الامتحانات النهائية متجنباً الوقوع في المطبات التي ينسى العديد من طلاب الجامعة التحسب لوجودها في هذا الوقت من السنة .

إليك بعض الطرق المؤكدة والمثبتة بالأبحاث (دون ترتيب محدد) لتتحضر بشكل فعال لامتحاناتك النهائية :

١- **لا تقع في فخ التفكير أن جلسة مذاكرة مجدّة تدوم طوال الليل برفقة مشروب الطاقة ستحل مشكلتك (فقد تبين أن ذلك له في الواقع آثار سلبية أي أنك ستحصل على درجات متدنية)** ، حيث يدون دماغك المعلومات حين تنام ويحفظها لتعود إليها في المستقبل ، وإذا لم تنم فإن دماغك يعاني من مشكلة كبيرة في استرجاع ما تعلمته من الذاكرة (ألهولا وباولو كانتولا ٢٠٠٧) ، لذا وبدلاً من ذلك اتبع نمط الدراسة التراكمية ، وما أعنيه أن تقسّم فترات دراستك إلى فترات متزايدة بانتظام (دعنا نقول على مدار أسبوع قبل الامتحان) ، ومن ثم تدخل مادة جديدة كل يوم بينما تراجع ما درسته في الأيام السابقة أيضاً ، هذا سيساعدك على التذكر واسترجاع المعلومات .

٢- **كلا لا تستخدم أيام الغياب المسموحة لك لعدم حضور أسبوع الدروس الأخير قبل الامتحان النهائي** : احضر يوم المراجعة النهائية للامتحان ، حيث يقدم بعض الأساتذة توجيهات دراسية وأما البعض الآخر يخبر الطلاب ببساطة بالأسئلة المتوقعة ، بينما يتبع الآخرون

أسلوبكم تماماً فيستخدمون الألعاب ، وعلى الرغم من أن ألعاب المراجعة تصبح صاخبة قليلاً وتنافسية في بعض الأحيان -ربما بسبب تغيير القواعد باستمرار والتي يمكن لطلابي أن يقرّوها- بغض النظر عن أساليب أساتذتكم ، فإن هذا اليوم سيزودكم برؤية وقرائن وتلميحات واضحة حول ما يمكن توقعه في يوم الامتحان ، فهناك دليل تجريبي قوي يؤكد على دور التأثير الإيجابي لحضور الصف ومشاركة الطلاب (ديفادوس وفولتز ١٩٩٦) .

٣- هل تصبح خائفاً بجنون من الأحداث المثيرة التي فوّتت المشاركة بها /أحداث غالباً ما تراها على مواقع التواصل الاجتماعي/؟ لا بأس أنت لم تفوت شيئاً : ضع حدوداً على استخدام هاتفك الذكي ومواقع التواصل الاجتماعي أثناء الدراسة (أو امتنع عنها تماماً) ، اترك هاتفك الذكي في غرفتك وسجل الخروج من مواقع التواصل الاجتماعي (فكر حتى في تعطيل حساباتك) ، بحيث تتمكن من فهم المواد الدراسية على نحو فعال (آلت ٢٠١٧) .

٤- إنه وقت الثورة! اترك تلفونك الذكي في غرفتك في يوم الامتحان : فإبقاؤه في جيبك أو حقيبة ظهرك أو محفظتك وأنت تجري الامتحان قد يشكل عقبة ذهنية فعلية لقدرتك على التركيز ، إذا كنت لا تستطيع القيام بذلك ربما تحتاج

للتخلص من إدمانك على التكنولوجيا . في الواقع نحن نعيش أزمة ضخمة تتعلق بالصحة الذهنية وبالتواصل [بين الأشخاص] في العلاقات ، ويرجع الفضل في ذلك جزئياً إلى إدمان الهواتف الذكية ومواقع التواصل الاجتماعي (هاوي وسماها ٢٠١٦ وكوون وكيم وتشو ويانغ ٢٠١٣ وبليس ٢٠١٥ وتاندوك وفيروتشي ودافي ٢٠١٥) استفد من وقت الانفصال المتعمد هذا للتركيز على الدراسة ، ربما ستجد بعدها أن علاقاتك بأصدقائك وعائلتك وأحبابك تحسنت .

٥ . جد وقتاً للاستراحة بشكل معقول مع الآخرين ومع نفسك : اجتمع بصديق لتناول كوب من القهوة (دون اصطحاب كتابك) ، أو اقرأ (شيئاً غير كتابك المدرسي) ، أو اذهب وشاهد فيلماً ، أو اذهب للتسوق وراقب الناس في المركز التجاري ، أو تمشى . . . ومهما كان ما تفعله دع اسفنجة دماغك ترتاح .

بمجرد الانتهاء من الامتحانات النهائية ، اسكب لنفسك كأساً بارداً من شراب البيض ، وارتدي سترتك المرسوم عليها قطة تعتمر قبعة بابا نويل ، ثم ضع أغنية «عيد الميلاد لرعاة البقر *Christmas for Cowboys*» من ألبوم روكي ماونتن كريسمس *Rocky Mountain Christmas* لجون دنفر واسترح ، لأن

الامتحانات النهائية قد انتهت ولن تعود حتى فصل الربيع على الأقل! .

Final Exam Stress? Five Ways to Finish Finals Strong

https://www.psychologytoday.com

16

Learn as much as you can when you are young since life becomes too busy later.

Dana Stewart Scott

تعلم بقـدر مـا تسـتطيع وأنت فـتيّ لأن الحـيـاة ستشغلك للغاية فيما بعد .

ترياق التغلب على الخوف

بقلم : طوني فاكري

«أنت تعرف نفسك فقط عندما تتجاوز حدودك» باولو كويلو .

يحافظ الخوف على وجوده في حياتك من خلال القوة التي تمنحها له ، أما تراكم الألم والخيانة فهو ما يحدد سمات الخوف .

عادة ما يختبئ الكثيرون من مخاوفهم على الرغم من أنها عاجلاً أم آجلاً ستنمو بما فيه الكفاية وتتغلب عليهم .

«الغرض من الخوف هو إبقاؤنا على قيد الحياة وحمايتنا من المواقف الخطرة ، إذا كنت جالساً في مقهى ستاربكس وتقدم نحوك نمر جائع بخطى متئدة من الباب الرئيسي ، يمكن للخوف أن يكون نعمة حقيقية لإنقاذ حياتك . كتب جيمي سمارت في كتابه الوضوح : ذهن صاف ؛ أداء أفضل ونتائج أكبر :

هل لاحظت أن تجنب الخوف يمنحه قوة أكبر تجعله يستمر؟ فإبعاد نفسك عن المخاوف لا يخفف وطأتها عليك ، وإنما يزيد تضييق خناقها عليك فقط .

إذاً ما هو الترياق للتغلب على الخوف؟

إن التحرك باتجاه مخاوفك هو الطريقة لعقد هدنة سلام معها لكي لا تحتلك .

يقضي الخوف على نمو الشخصية ويحد من إمكاناتك بسبب العظات التي يخطب بها .

ولكن هذا الخوف ليس أكثر من وهم استحضره عقلك للحفاظ على سلامتك .

إذا انتبهت لهدف القصة التي يرويها الخوف ستجده يتعلق بالسلامة والنجاة ، وهذا أمر جيد ونافع إلى أن يصل إلى درجة تحد من نجاحك وسعادتك .

هل منعك الخوف من فعل أمور معينة في بعض نواحي حياتك؟

هل تمتنع عن المجازفة فيما يخص العلاقات خوفاً من أن تُجرح مرة أخرى؟

في حين أنه يمكن تفهم وجهة النظر هذه تبقى المشكلة أنه بناء على ذلك تنشأ الصراعات التي تقوم على الحاجة لأن تكون في علاقة مكللة بالحب ، وهذا يعني إما أن تصادق على شعور الخوف أوأن تثق بقلبك وتسمح له بأن يقودك في الطريق .

فمصدر فرحك وسعادتك يمكن أن تجده فقط في خوض غمار المجهول .

يشرح بريندون بورتشاد في كتابه دوافع التحفيز : «لا يحكمنا الخوف إلا إذا سمحنا له بذلك ، ففي معظم الحالات الخوف هو أمر يمكننا أن نختار تفعيله أو عدم تفعيله ، يمكننا أن

نختار تنشيطه أو عدم تنشيطه حتى لو أن غريزتنا تصرخ بأعلى صوتها كي نفعّله» .

لديك إمكانات كبيرة جداً :

«يمكنك أن تختبئ من نفسك في الضوضاء فقط ولكن ليس في الهدوء ، إذا كنت تريد حقاً أن تعرف نفسك عندها تخلص من المشتتات ، إذا كنت تريد أن تفهم حقاً ما الذي أعاقك حينها بكل بساطة وهدوء ركز انتباهك الكامل على أعماقك وراقب» براينت ماكغيل .

هل أنت باق في منطقة الراحة و تحترم مهنتك؟

هل تشعر أنك لا تستحق النجاح أو مهنة أفضل؟

كن صادقاً وواجه ألمك ، وإلا فإنه من المرجح أن يصبح هو خيبة أملك لاحقاً .

فأنت لديك إمكانات كبيرة جداً تتوق إلى تطويرها لكن أولاً يجب أن تواجه مخاوفك وأن تنظر إليها على أنها ليست أكثر من واجهة تبقيك حبيساً خلفها معظم الوقت .

هل انتبهت إلى أولئك الذين يصرون على البقاء بأمن؟ إنهم لا يتطورون ولا يجازفون خارج مناطقهم المريحة أبداً ، هؤلاء الأشخاص هم أنفسهم الذين يشكون أن الحياة غير عادلة وأن تحقيق النجاح صعب .

إنهم يعتقدون أن الحياة تتآمر ضدهم ويرفضون المخاطرة ، وهم يتجنبون استنهاض أقصى مقدراتهم لأن الخوف أقنعهم بأن الأمر لا يستحق بذل الجهد .

مخاوفهم هي خصومهم وليست حراسهم .

«من المفيد أن تتذكر أن الخوف يدنيك إلى أسفل ويبقيك أسيراً في لعبة مقاومة الحياة ، وهذا يبني جداراً بينك وبين الحياة ، حيث يمنعك جدار المقاومة هذا من أن تمتلئ بالحياة ، ويحرمك متعة أن تُفعم بها حقاً .» هذا ما تقوله ماري أومالي في كتابها ما هو في الطريق هو الطريق : دليل عملي للنهوض من أجل الحياة .

أريد منك أن تعقد اتفاقاً مع نفسك بمجرد الانتهاء من قراءة هذه المقالة .

أعلن بأنك تستحق وقادرعلى إنجاز ما عقدت العزم عليه ، ولكن يجب عليك أن تتخطى مخاوفك أولاً وتحولها إلى شجاعة وإيمان .

يجب أن تتصالح مع مخاوفك وإلا فإنها ستعذبك إلى أن تقوم بإسكاتها .

من خلال مواجهة مخاوفك يمكنك إضعاف تأثيرها ، ويمكنك رؤيتها كنقاط علام تقودك نحو حياة ذات معنى وهدف .

وهناك مقطع في كتاب القديس توماس يقول : «إذا أظهرت ما في داخلك فإن ما في داخلك سوف ينقذك . إذا أخفيت ما في داخلك فإن ما في داخلك سوف يدمرك» .

وانطلاقاً من ذلك أنا أدعوك لمواجهة مخاوفك عوضاً عن أن تسمح لها بتقييدك .

The Antidote For Overcoming Fear

https://medium.com

#17

Fear does not prevent death, it prevents life.

«الخوف لا يمنع الموت ولكنه يمنع الحياة .»

نجيب محفوظ

ثمان نصائح لتحمي نفسك من الأشخاص النرجسيين

بقلم : د . كيريل ماكبرايد

هل هناك شخص نرجسي في حياتك؟ يعرف معظم الناس شخصاً نرجسياً أو تعاملوا مع أحدهم ، ربما قد يكون أحد أفراد عائلتك أو زميلاً في العمل أو شخصاً ما متواجد في وسطك الاجتماعي . ويمكن أن يكون النرجسي شخصاً مقبولاً أو حتى لطيفاً إلى أن يقرر مطاردتك! في الواقع هذا الأمر أحياناً مربك للغاية ؛ إذ عندما لا تشكل تهديداً لهم قد تجدهم يقدمون أنفسهم بأسلوب لطيف وخادع ، لكن إذا شعروا بالتهديد أو اعتقدوا أنك آذيتهم بشكل طفيف فحينها سيظهر الجانب الانتقادي والسريع في إطلاق الأحكام ولن يكونوا لطيفين أبداً .

في داخل النرجسي ذات هشة وحساسية مفرطة وسلوك كراهية للذات ، إنهم يسقطون مشاعرهم السيئة على الآخرين ، ويميلون لإيجاد أكباش فداء لمشاعرهم لأنهم لا يمكنهم تقبل عواطفهم أو التعامل معها ، ولهذا السبب نراهم لا يعترفون بأخطائهم ويبحثون عن شخص آخر لإلقاء اللوم عليه عندما تسوء الأمور .

عندما تستمع إلى نظرة النرجسي إلى العالم تجد أنه لا يمكن التنبؤ بها ومحيرة ، لأنهم يتأرجحون بين العظمة والاكتئاب ، ومن الصعب مواكبة تلقبات مزاجهم وسلوكهم ، وتشعر بالسلبية في نظرتهم للعالم وللأشخاص الآخرين ، والتي تكون عادةً غير منطقية لأنها ناتجة عن أمورهم الخاصة ، وإذا أسقطوا وجهة نظرهم السلبية عليك فستشعر غالباً بالصدمة .

كما تسمع النرجسيين يتحدثون عن مظهر الناس ووزنهم وإذا ما كانت ملابسهم أو تسريحة شعرهم ملائمة . . .الخ ، فكيف «تبدو» الأشياء هو أمر هام بالنسبة لهم ؛ إنهم يجرون مقارنة فكرية وهم ينظرون إلى الآخرين لمعرفة إذا ما كانوا نداً لهم أم لا ، وما إذا كانوا هم أنفسهم أهمّ أو أفضل ، وفي حال تمكنوا من أن يحطّوا من شأنك قليلاً فسيشعرون بأنهم أفضل وأكثر أهمية . كما أن الغيرة عامل رئيسي : إنهم يميلون للاعتقاد أنه إما أن الناس يغارون منهم ، أو أنهم غيارى من الآخرين ، وهذا التفكير ناتج عن أن استحسانهم لأنفسهم خارجي عوضاً عن أن يكون داخلياً لأنهم يفتقرون إلى شعور قوي بالذات ، فعالمهم كله خارجي تماماً يعتمد على كيفية ظهورهم أمام الآخرين .

كيف تحمي نفسك؟ في العديد من الحالات يمكنك ببساطة الابتعاد عن الشخص عندما تدرك مع من تتعامل ،

ولكن إذا كان النرجسي أحد زملاء العمل أو أفراد عائلتك فقد تساعدك هذه النصائح :

١ . **التجاهل** : بنفس طريقة التعامل مع المتنمر ، إذا تجاهلت فظاظة النرجسي فلن يشعر بالرضا ، وسيبحث عن شخص آخر ليضايقه .

٢ . **لا تبتلع الطعم وتتشاجر معه** : أدر له خدك الآخر ولا تبرر أو تدافع عن أفعالك عند القيام بها .

٣ . **افهم سبب انتقاداتهم** : لا يتعلق الأمر بك ؛ وإنما يتعلق باضطرابهم ، لذا لا تأخذ كلامهم على محمل شخصي .

٤ . **عندما تتواصل معهم ضع حدوداً واضحة وكن واضحاً أثناء تواصلك ، وقل ما تعنيه بشكل مباشر .**

٥ . **إذا كان يجب اتخاذ قرار بالابتعاد ، خذه بوضوح وجرأة ، ونفذه .**

٦ . **ثق بحدسك ومشاعرك** : تخبرنا أجسامنا عندما يجري شيء ما على نحو خاطئ ، وعندما يعاملنا الآخرين بشكل سيء .

٧ . **تذكر أن عليك أن تحمي نفسك ويمكنك فعل ذلك ، لا تتوقع أن يخلصك الآخرون من الشخص النرجسي ، وما يقويك أن تقف في وجهه وأن تتكلم بثقة .**

٨ . تذكرّ أننا نستحق جميعاً أن نُعامل بطيبة وعطف ، لذا أن تتعامل بمزيد من الطيبة مع الآخرين هو أمر يستحق بذل الجهد ، لذا كن مثالاً يحتذى لأطفالك وأصدقائك وعائلتك .

التعاطف هو نقيض النرجسية ، فما الذي يمكنك فعله اليوم لتضفي المزيد من الحب على عالمك وتلغي تأثير النرجسيين؟

8 Tips to Protect Yourself from a Narcissist

https://www.psychologytoday.com

18

"There's a reason narcissists don't learn from mistakes and that's because they never get past the first step which is admitting that they made one."

Jeffrey Kluger

هناك سبب أن النرجسيين لا يتعلمون من أخطائهم وهو أنهم لا يتجاوزون أبداً الخطوة الأولى المتمثلة بالاعتراف بأنهم أخطؤوا .

كيفية التأقلم مع الأم النرجسية

بقلم : جي آر ثورب

إن النرجسيين الذين تنطبق عليهم المواصفات الكاملة لاضطراب الشخصية النرجسية NPD ليسوا عناصر حميدة إذ بإمكانهم إلحاق ضرر حقيقي بالناس من حولهم ، وهذا يظهر بشكل خاص إذا كان لديهم أطفال لأن النرجسيين غالباً ما يرون أطفالهم ككماليات للأنا الخاصة بهم أكثر مما يرونهم أشخاصاً ذوي قيمة بحد ذاتهم .

وهناك أمر جذب اهتمام الكثير من الأبحاث هو محنة بنات الأمهات النرجسيات واللواتي لديهن مرشد خاص بهن يعد المرجع الكلاسيكي في هذا الموضوع (الكتاب المشهور للدكتورة كاريل ماكبرايد : **علاج بنات الأمهات النرجسيات : هل سأكون يوماً ما جيدة بما فيه الكفاية؟**) . إذا أدركت أنك أنت وأمك ينطبق عليكما هذا الكلام فهناك سؤال كبير واحد يلوح في الأفق : ماذا ستفعلين بعد ذلك؟ هل لم يعد ممكناً الاحتفال بعيد الميلاد؟ هل من الممكن جعلها تتوقف عن إشعارك بأنك عديمة الفائدة (باستثناء جعلها تبدو جيدة)؟ .

الخبر الجيد هو أن هناك استراتيجيات سيكيولوجية يمكن أن

تساعدنا على محاولة التعامل مع الصعوبات اللواتي تسببها الأمهات النرجسيات ، أما الخبر السيء فهو أن هذه الأساليب يمكن أن تكون صعبة بحد ذاتها (وغالباً لن تعجب أمهاتكن بالتأكيد) .

لاحظي الغيرة :

سارعت ماكبرايد إلى الإشارة بأن الفتيات هن أكثر ميلاً لمواجهة صعوبات معينة مع الأمهات النرجسيات ويعود ذلك في جزء منه إلى أن أمهاتهن غالباً ما تراهن كمنافسات . كتبت : «ترى الأم النرجسية ابنتها -أكثر من ابنها- كانعكاس وامتداد لنفسها أكثر من كونها إنسانة مستقلة لديها هوية خاصة بها» ، ولذا فإن فصل هويتك عن هوية والدتك يمكن أن يكون أمراً صعباً للغاية بالنسبة لك كامرأة ، حتى من دون الضغط الإضافي الذي سببته سنوات من مطالبتك بالقيام بتصرفات تجعل والدتك تبدو جيدة . وعلى الرغم من ذلك إنه مأزق مزدوج ، فبنات الأمهات النرجسيات سيتذكرن ذلك الشعور بأنهن مطالبات بأن يكن مثاليات ؛ ولكن ليس مثاليات إلى درجة يطغين بها على أمهاتهن!

إنها ليست الطريقة التي اعتدنا بها رؤية الأمهات ، ولاسيما اللواتي «تبدين جيدات» من الخارج ، ولكن للأسف إنه جزء

أساسي من سلوك الأمومة النرجسية . في المرة القادمة التي تحبطك فيها أمك أو تستخف بك ، انظري للأمر كما لو كنت تنظرين إلى منافِسة في مسابقة صغيرة في الصف الرابع لا يمكنها تقبل الخسارة ، هذا لن يجعل الأمر أقل إيلاماً ولكنه ربما سيعطيك قدرة أكبر للتعامل مع الوضع .

أدركي أنها على الأرجح لن تتغير :

فكرة أن أمك ربما قد تتعلم شيئاً فشيئاً حتى تصبح في نهاية المطاف شخصية أمومية أفضل ربما كانت أملاً مستمراً لسنوات ، ولكن من المهم أن تعلمي أن ذلك لن يحدث على الأرجح . يوضح الدكتور كريغ مالكين في كتاباته لموقع سايكولوجي توداي أن الناس الذين يعانون من الأعراض الكاملة لاضطراب الشخصية النرجسية قد يكونوا قادرين على التغير ولكن لا يعني ذلك بأن هذا سوف يحدث ،.«ليس الأمر أن الناس الذين يعانون من الـNPD لا يمكنهم التغير ، وإنما الأمر هو أن محاولتهم التغير غالباً ما تشكل تهديداً لشخصيتهم» .

وبالتالي طريقة التأقلم ليست في محاولة إجبار والدتك على إجراء تغييرات بطرق ستنتهي بالفشل ، وإنما يعتمد الأمر إلى حد كبير عليك وعلى كيفية تفاعلك (أو عدم تفاعلك) معها .

راقبي كيف تؤثر تصرفاتها على تصرفاتك :

إذا كنت ستقاربين علاقتك مع أمك النرجسية بشكل كامل ، عليك القيام بالعمل غير المريح وهو ملاحظة كيف أثرت عليك سلباً ؛ ومن ثم العمل على إبطال مفعول تلك العوامل والتصدي لها بحيث تصبح ذات تأثير أقل . لدى مجلة هافينغتون بوست مجموعة مثبتة من النقاط تتضمن العلامات الستة التي تشير إلى أنك نشأت لدى أم نرجسية : أنت تخافين من رفضها ، وتعانين من التردد المزمن بسبب سيطرتها المستمرة عليك ، وتعانين من الحاجة لأن يشبع الآخرون احتياجاتك ، وتجدين صعوبة في التعبير عن مشاعرك ، فضلاً عن الخوف من نوبات الغضب والسخط ، وعدم وضوح حدود علاقتك بأمك نفسها .

إجمالاً يمكن أن يصنف هذا باسم «التكيف مع النرجسية» أو حالة التأقلم للعيش مع شخص نرجسي والإصابة باضطرابات عاطفية غير اعتيادية كنتيجة ، شرح الدكتور آلان راپابورت في موقعه الالكتروني أن الأشخاص المتأقلمين مع النرجسية كنتيجة لمحاولاتهم الانسجام مع آبائهم النرجسيين يعملون جاهدين لإرضاء الآخرين ، ويذعنون لآرائهم ، ويقلقون حول كيف يفكر بهم الآخرون وكيف يشعرون تجاههم ، وهم غالباً مكتئبون وقلقون ، ويجدون صعوبة في معرفة وجهات نظرهم والتجارب التي

عاشوها ، ويتحملون الملامة في المشاكل التي تجري مع الأشخاص الآخرين .

لذا بمجرد أن تفهمي الوضع ، ماذا يمكنك أن تفعلي؟ قبل كل شيء زوري معالجاً نفسياً جيد جداً يمكن يتقبل فكرة أن والدتك نرجسية وسوف يساعدك في تخطي النتائج الناجمة عن ذلك .

ثانياً أعيدي تقييم حدود العلاقة بينك وبين والدتك . لا يطلب الوالدان الطبيعيان أن يسخّر الطفل معظم طاقته لإراحة الوالدة (أو الوالد) أو الاهتمام به ، من المسموح لك أن يكون لديك حياتك واحتياجاتك الخاصة ، الأمر الذي لن تتفهمه الأم النرجسية .

لا تغذي الصوت الداخلي :

إن شعور الانقياد جزء من شعور أطفال الآباء النرجسيين بأنفسهم إذ لديهم «صوت داخلي» دائم مزعج تطلق عليه عالمة النفس ليزا فايرستون «الناقد الداخلي» ، والذي يذكرهم بأنهم ليسوا جيدين بما فيه الكفاية أو أنهم بحاجة لأن يكونوا الأفضل وإلا فهم نكرة ، وذلك لأن آباءهم لا يقيمون إنجازاتهم إلا كما تنعكس عليهم ، فلا يشعر الطفل أبداً بأنه جيد بما فيه الكفاية . يمكن لهذا الصوت الداخلي أن يكون مدمراً في العمق وقوياً

للغاية ، ومن الممكن أن يستغرق الأمر سنوات من العمل لتجريد ادعائه : «لا ، لست جيداً بما فيه الكفاية» من قوته .

ميزي بين الحب المشروط والحب غير المشروط :

«الحب المشروط هو جانب رئيسي في العلاقات الأمومية النرجسية ؛ فهن يمنحن الحب فقط عندما تقومين بتصرف حسن يجعلهن يبدين أو يشعرن بأنهن جيدات ، وفي جميع الأوقات الأخرى ليس لك قيمة ولذا لا تستحقين أي عطف ، أما الحب غير المشروط من ناحية أخرى فإنك فهو مستمر حتى لو كنت لا «تنجزين» أو تفعلين أي شيء لتستحقينه ، إنه يفترض باستمرار بأنك تستحقينه لشخصك أنت فقط . نعم ، هذا موجود فعلاً! لذا جدي أشخاصاً يمنحوك هذا النوع من الحب ، وتمسكي بالشعور المناقض لما اعتدته .

طرحت كاثي كابرينو في مجلة فوربس فكرة هامة وهي أن الفتيات اللواتي ترعرعن على أيدي أمهات نرجسيات يمكن أن يكن غالباً متكيفات على رؤية طريقة النرجسيين في الحب كأمر طبيعي ، ولذلك فهن منفتحات على علاقات (صداقات وعلاقات حميمة) مع نرجسيين آخرين . إذ كتبت : «إنهن معتادات بشدة بالنرجسية (لأنهن تعاملن معها كل حياتهن)» ، حتى أنهن يجذبنها من دون وعي إلى حياتهن من خلال

علاقاتهن وهن راشدات ، وفي بيئات العمل والوظائف . إذا كنت قد قيمتي والدتك كأم نرجسية ، كرري الاختبار نفسه على الآخرين ، هل تنطبق عليهم المواصفات؟ هل الطريقة التي يتعاملون بها معك مألوفة بصورة مقلقة؟ إن كان الأمر كذلك فهذا ليس طبيعياً ويجب ألا تتقبليه على أنه كذلك .

How To Cope With A Narcissistic Mother

https://www.bustle.com

19

Remember that clothes to wear, food to eat, a roof over the head is not parenting. That can be found in an orphanage. Real parenting is about finding out who your kid really is. The only way to do that is to guide, teach, nurture and listen to what is going on inside that person, and then to be there for them.

Dr.Karyl Mcbride

تذكر أن التربية ليست تأمين ملابس للأولاد ليرتدوها وطعاماً ليأكلوه وسقفاً فوق رؤوسهم . . . فهذا يمكن أن يتوفر في الميتم . التربية الحقيقية هي اكتشاف من هو طفلك حقاً . والطريقة الوحيدة لفعل ذلك هي أن ترشده وتعلمه وترعاه وتستمع إلى ما يجري داخل ذلك الشخص ، ومن ثم تكون حاضراً لمساندته .

كيف تتعامل مع تقلبات المزاج المتكررة

بقلم : جنيد طاهر

قد تمر في يوم ما بعدة تقلبات مزاجية بحسب الظروف التي تمر بها ، على سبيل المثال قد تكون حزيناً أو سعيداً أو مغتاظاً أو منزعجاً أو متوتراً أو مكتئباً أو مبتهجاً أو غاضباً في لحظات معينة . طالما أنت سعيد فإن كل من حولك يكونون على ما يرام ، ولكن إذا كان لديك الكثير من التقلبات المزاجية من حيث كونك مغتاظاً أو منزعجاً أو حزيناً أو غاضباً أو انفعالياً أو عنيداً فإن الأمر سيغدو تحدياً للآخرين لمجاراتك لأنه بسبب تقلبات مزاجك السريعة ستغدو شخصية لا يمكن التكهن بها ، وكلما أصبح التكهن بتصرفاتك أكثر صعوبة للآخرين كلما ازداد احتمال خسارتك لاحترامك بين أصدقائك وأفراد عائلتك وزملائك .

إذا كيف تتحكم بهذه التقلبات المزاجية؟ فيما يلي بعض النقاط التي عليك أن تفكر بها ملياً :

١- حلل نفسك : ماهي المحفزات التي تسبب تقلب مزاجك؟

هل هو حدث أو تعليق أو تصرف أو حضور شخص ما؟ ثم حل المشكلة أو ابدأ بحبها .

٢- احترم فكرة أن كل روح هي فريدة من نوعها بحد ذاتها من حيث طريقة التفكير والعمل ، إذ لا يمكنك أن تطلب من الناس أن يتّبعوا طريقتك في التفكير والعيش . استرخِ ، واحترم الآخرين ليحترموك ، فيد واحدة لا تصفق .

٣- دوّن ما يحفز تقلب مزاجك وستلاحظ أن مشكلتك ليست ضخمة إلى تلك الدرجة!

٤- ناقش مشكلتك مع الشخص المسبب وجد حلاً ، وكن مرناً فقد لا تكون محقاً في مطالبك أو قد تكون مخطئاً تماماً فيما تطلبه ، كن صادقاً ومحللاً ومنطقياً وأنت تشارك ملاحظاتك ورغباتك .

٥- راقب كيف يتفاعل الآخرون مع مختلف الظروف في حياتهم . جد معلماً في حياتك يمكن أن تتبعه ، أو بإمكانك أن تراقب الجميع لأنه لدى كل شخص شيء ما ليعلمك إياه ، لذا راقب عن كثب .

٦- تجنب التوتر ، فكلما توترت أكثر فقدت السيطرة على مشاعرك أكثر وغدوت شخصاً لا يمكن التكهن بتصرفاته .

٧- عززعامل الثقة في علاقاتك بحيث يشعر الناس بأن الانسجام معك سهل .

How to Handle Frequent Mood Swings

http://www.dailytenminutes.com

#20

Computers deal in zeroes and ones, but humans shouldn't. Instead, put things in context by assigning some rough numbers.

Brett Nelson

لغة الكمبيوتر هي رقمي الصفر والواحد ولكن يجب ألا تكون هذه لغة البشر أيضاً ؛ لذا عوضاً عن ذلك ضع الأمور في نصابها الصحيح بتخصيص أرقام تقريبية لها .

السيطرة على الغضب - قصة تحفيزية

بقلم : أرشيرزد

مرحباً ،

إن السيطرة على الغضب هو من أكثر الأشياء التي يمكن تخيلها صعوبةً في الحياة . آمل أنكم توافقونني الرأي . كنت أتصفح الانترنت فقط عندما وجدت هذه القصة التي أجبرتني على التفكير بالأمر ، والتي ساعدتني في نهاية المطاف لأسيطر على غضبي باستخدام قوة التفكير الإيجابي ، لذا أرغب في مشاركتها معكم وآمل أن تكون مفيدة!

قصة عن السيطرة على الغضب!

إذا كنت تغضب دائماً ستغير هذه القصة مزاجك!

كان يا ماكان في قديم الزمان ، كان بوذا يسير في قرية عندما ظهر شاب غاضب ووقح وبدأ بإهانته .

صاح الشاب : «ليس لديك الحق في تعليم الآخرين!» .

وأضاف : «أنت غبي مثل أي شخص آخر ، إنك لست سوى كاذب» .

لم يشعر بوذا بالاستياء من الإهانة وبدلاً من ذلك سأل الشاب :

«أخبرني إذا اشتريت هديةً لشخص ما ولم يأخذها هذا الشخص ، عندئذ لمن تعود ملكية هذه الهدية؟»

تفاجأ الشاب بهذا السؤال الغريب وأجاب :

«ستعود ملكيتها لي لأ نني أنا من اشترى الهدية» .

ابتسم بوذا وقال :

«هذا صحيح ، وينطبق هذا الكلام تماماً على غضبك» .

وأضاف بوذا :

«إذا غضبت مني وأنا لم أشعر بالإهانة فعندها سيعود غضبك إليك» .

نعم ، إنها دوماً عملية عكسية ؛ يعود الغضب إلينا بلا شك ومن الواضح أنه يؤثر علينا في نواح كثيرة مثل تعكير مزاجنا وربما يومنا كله ، ويجعلنا أقل إنتاجِية وغير اجتماعيين على الإطلاق .

يجب أن تتوقف عن إيذاء نفسك ، وأن تتخلص من غضبك ، وتصبح محباً بدلاً من ذلك .

آمل أن تكون هذه القصة بمثابة رسالة هامة لنا جميعاً!

Controlling Anger - A Motivational Story

https://steemit.com

21

When you're angry, your thinking can get exaggerated and irrational. Try replacing these kinds of thoughts with more useful, rational ones and you should find that this has an effect on the way you feel. For example, instead of telling yourself I can't stand it, it's awful and everything's ruined', tell yourself It's frustrating, and it's understandable that I'm upset about it, but it's not the end of the world and getting angry is not going to fix it'.

Develop a list of things to say to yourself before, during and after situations that may make you angry. It is more helpful if these things focus on how you are managing the situation rather than what other people should be doing.

Australian Psychological Society

عندما تكون غاضباً يمكن أن تصبح أفكارك مبالغاً بها وغير منطقية . حاول أن تستبدل هذا النمط من الأفكار بأخرى أكثر فائدة ومنطقية ، ولابد أن تجد أن هذا يؤثر على الطريقة التي تشعر بها . على سبيل المثال بدلاً من أن تقول لنفسك : «لا يمكنني تحمل ذلك ، إنه أمر مروع ولقد انهار كل شيء» ، أخبر نفسك : «إنه أمر محبط ، وأتفهم أني منزعج من هذا ، لكنها ليست نهاية العالم ، والغضب لن يعيد الأمور إلى نصابها» .

ضع قائمة بالأشياء التي ستقولها لنفسك قبل وأثناء وبعد المواقف التي قد تغضبك ، والأجدى أن تركز هذه الأشياء على كيفية إدارتك الموقف وليس على ما يجب على الآخرين القيام به .

القصص الأكثر إلهاماً للاعبي كرة القدم

بقلم : بلوغرانا

أليكسيس سانشيز

أتى نجم ناد أرسنال [السابق] من بلدة ريفية في تشيلي حيث أجبر على العمل من عمر السادسة لمساعدة عائلته في تأمين تكاليف المعيشة الأساسية . انضم إلى فريق الشباب في نادي أراوكو على الرغم من عدم قدرته على تحمل التكاليف ولم ينظر للخلف أبداً ، عاد إلى بلدته الأم في عيد الميلاد الماضي ليوزع الحلويات وقمصان الفريق وكذلك للتبرع بمبلغ £160,000 لترميم خمسة ملاعب كرة قدم صغيرة من أجل أطفال بلدته .

ليونيل ميسي

شُخّصت إصابة الأرجنتيني ضئيل الحجم بنقص هرمون النمو عندما كان طفلاً صغيراً ، ولم تكن عائلته قادرة على دفع تكاليف العلاج في الأرجنتين . أدرك مدير نادي برشلونة الرياضي كارليس ريكساش موهبة ميسي وأحضره إلى نادي برشلونة من نادي نويل [الأرجنتيني] وعرض أن يدفع الفواتير الطبية لابن الثلاثة عشر عاماً والبالغة حوالي £100000 في

العام ، وبدأ منذ ذلك الحين بدأت تعود عليه عائدات استثماره حيث فاز ميسي أربع مرات بجائزة Ballon D'Or أو الكرة الذهبية [تمنحها الصحيفة الفرنسية فراس فوتبول لأفضل لاعب في العالم] .

فيكتور موسيس

قتل والدا موسيس خلال الاضطرابات في بلده الأم نيجريا عندما كان يبلغ من العمر أحد عشر عاماً فقط ، وبعد أسبوع من ذلك دفع له أقاربه تكاليف السفر إلى المملكة المتحدة ووصل إلى هناك كطالب لجوء ، التحق بمدرسة محلية بعد وصوله إلى بريطانيا بوقت قصير حيث جذب أنظار مسؤولي نادي كريستال بالاس لكرة القدم ومنذ ذلك الحين بدأ بإثبات نفسه كلاعب في الدوري الإنكليزي الممتاز .

Most Inspirational Footballer Stories

https://www.soccerladuma.co.za

#22

There is no failure except in no longer trying.

Elbert Hubbard

«ليس هناك فشل ما لم تتوقف عن المحاولة.»

حبي الأول الضائع

بقلم : سيرامي٣٦

إنه يوم جديد وبداية جديدة . تجهزت للذهاب إلى المدرسة وأنا أفكر (فيه) ، لم يكن يبادلني المشاعر وأقسمت على كتمان مشاعري حتى عن الأصدقاء بسبب الظروف . (رأيته) ، يبدو سعيداً كما هو دوماً ، وقد أخذ يلقي النكات ليضحك عليها الجميع . تلاقت عيوننا لكنه نظر بعيداً مكملاً قصته . ألقيت نظرة سريعة على أصدقائي كل منهم مستغرق في عالمه الخاص ، تنهد قلبي وبدأت هذا اليوم مهزومةً نوعاً ما ، رأيته يهمس لـ«معجبته» وهي تقهقه أو تتصنع ذلك أمامه ، تحطم قلبي من ذلك المشهد لكن ماذا عساي أن أفعل إن لم يكن لي مكان؟ مرّ اليوم ببطء وهو منجذب لها طوال الوقت ، مررت من أمامهم ونظر لي نظرة تحمل عاطفة غير مفهومة ، أدركت لاحقاً أنها كانت نظرة شفقة عليّ ؛ أنا التي لا تتحدث مطلقاً وتجلس فقط كالشبح . تداعى قلبي أخيراً مطلقاً العنان لكل أحزاني . لامسةً الزجاج البارد الذي يعكس صورتي همست : «لماذا؟» لقد كان حبي الأول والشخص الوحيد الذي تمكن قلبي المغرور من حبه ؛ كنت لأفعل أي شيء من أجله ولكني تأخرت

كثيراً ، لقد مرت خمس سنوات منذ ذلك الحين ، ولم أره منذ التخرج ، وسمعت من أصدقاء مشتركين أنه تزوج فتاة من اختيار والديه . لم يعد بوسعي سوى أن أبتسم وأفكر : «أتمنى له حياة سعيدة» وأنا أمسك يد ابنتي .

ملاحظة الكاتبة : هذه هي قصتي الأولى وعلى الرغم من أنها تتضمن قدراً من الحزن ، إلا أنني قررت أن أضيف إليها نهاية سعيدة ، آمل أنها أعجبتك!

Looking at you

https://www.shortstories101.com

23

إذا كـــان حـــبـــيـــبك لا يعني أن عليـــه (أو باســتطاعــتــه) أن يعـرف كل مــا تشــعــرين به وتريدينه . . . تكلمي!

If he is your lover this does not mean he has to (or he can) know all what you feel and want. Speak up!

كيف تحافظان على زواجكما خلال فترة التقاعد

بقلم : ديف هيوز

عند التقاعد يجد الأزواج -حتى السعداء والمتفاهمين منهم- أن علاقاتهم يطرأ عليها تغيير في العديد من النواحي ويقتضي منهم الأمر التكيف . بالطبع ليس من المفاجئ أن النقاشات الصريحة وقبول الحلول الوسط واستكشاف حلول جديدة يساعد على مواجهة معظم التحديات . لذلك إليك عشرة اقتراحات ستساعدك أنت وزوجتك على التعامل مع التغييرات الحتمية التي ستحدث عندما تتقاعدان لتتمكنا من الاستمتاع بسنواتكما المتبقية معاً بطريقة أفضل :

تشاركا تصوراتكما حول كيف ستكون فترة التقاعد : ربما تترقب سنيناً من السفر والمغامرة بينما تتصور زوجتك بأنها ستبقى في المنزل وتسترخي وتعتني بالأزهار في حديقة المنزل أو تلعب الغولف ، عليكما التحدث حول بعض المسائل مثل كم من الوقت ستمضيانه وأنتما تزوران أولادكما وأحفادكما ، وإن كنتما ترغبان في استكشاف اهتمامات جديدة أو المشاركة في العمل التطوعي .

ناقشا كم من الوقت ستمضيان سوية : ربما ستكتشفان أن هناك أمور تستمتعان بالقيام بها معاً وأمور أخرى لا تحبان القيام بها سوية . كما أن عليكما أن تتفقا على المدة التي سيسمح بها كل منكما للآخر بالاستمتاع بأموره الخاصة ، فحقيقة أن زوجتك لا ترغب في قضاء كل وقتها معك لا تعني أنها لا تحبك ، إنهما زوجان نادران اللذان يستمتعان حقاً ببقائهما سوية أربعاً وعشرين ساعة في اليوم .

تحدثا عن كيف سيتغير دور كل منكما وهويته : ويكتسب هذا الأمر أهمية خاصة إذا لم تعد المعيل الأساسي أو إذا كنت تحصل على شعور كبير بالرضى من عملك . في حال كان أحدكما سيتقاعد قبل الآخر ، ستمران بمرحلة مشاعر الانفصال عن العمل في وقتين مختلفين ، ومن المحتمل أن ينتقل الزوج الذي يتقاعد أولاً إلى دور الشخص الذي يقوم بكل شيء في المنزل ، ومن ثم تتبدل الأدوار ثانية عندما يتقاعد الآخر .

أعيدا التفاوض حول كيف ستقسمان الأعمال المنزلية : يكتسب هذا الأمر أهمية خاصة إذا كان أحد الزوجين يقوم بكل شيء داخل المنزل والآخر هو الوحيد الذي يعمل خارج المنزل ، ربما يشعر الزوج العامل بأنه حصل على تقاعد خال من أي عمل آخر دون الأخذ بعين الاعتبار أن من يقوم بكل شيء داخل المنزل لن يتقاعد فعلياً ، وفي الحالات التي يكون فيها لأحد

الزوجين دور إشرافي في العمل قد يقع في فخ محاولة الإشراف على أداء الآخر للأعمال المنزلية ، وهذا نادراً ما ينتهي بشكل جيد .

أنشئا ميزانية جديدة وأديرا أموالكما سوية : في العديد من العلاقات الزوجية يفترض أحد الزوجين أنه مسؤول بشكل رئيسي عن إدارة الشؤون المالية للأسرة . من السهل أن تصبحا معتادين على مستوى عالٍ من المعيشة دون التركيز كثيراً على موضوع الإنفاق وأنتما تستمتعان بدخل منتظم من عملكما ، ولذلك تحسباً للعيش في مستوى معيشي بدخل أقل يجب أن تتحدثا عن كيف ستتغير كمية المال المتوفرة وكيف ستعدلان أسلوبكما في الإنفاق وفقاً لذلك . عندما يفهم كلا الزوجين وضعهما المالي ويوافقان على وضع حدود تتقلص المشاكل الناجمة عن الأمور المالية .

تابع الاهتمام ببعض الأمور التي تهمك شخصياً وحافظ على بعض الصداقات الخاصة بك وحدك : ينبغي ألا يفترض أحد الزوجين بأنه سينضم تلقائياً إلى الأوساط الاجتماعية التي ينتمي إليها الآخر ، وأيضا لا ينبغي أن يشعر أي من الزوجين أنه مضطر لقضاء وقت أقل مع أصدقائه من أجل إمضاء المزيد من الوقت معاً . يمكن أن يكون التكيف صعباً في الحالات التي يعتمد فيها الزوج العامل اعتماداً كبيراً على

زملائه في العمل من أجل التواصل الاجتماعي .

أنشئا أماكن خاصة بكل منكما في منزلكما : ربما ستجد أنت وزوجتك أنه من المفيد تواجد مكان خلوة لكل منكما عندما يريد أن يقضي وقتاً لوحده ، الأمر الذي يمكن أن يشكل تحدياً إذا كنتما تخططان للتجوال في البلاد في سيارة منزل متنقل أو الانتقال إلى منزل أصغر .

اخرجا من المنزل وانخرطا في الأوساط الاجتماعية : بقاؤكما في منزلكما لفترات طويلة يمكن أن يقودكما إلى الجنون ، ويمكن أن يفاقم أصغر الانزعاجات ويحولها إلى خلافات كبرى ، ولكن غالباً ما يكون تغيير المكان وتنشق الهواء النقي هو كل ما تحتاجه لتجنب هذه المشكلة . وربما قد تكونان معتادين على وجود الكثير من الناس للتعامل معهم في العمل ، لذلك يمكنكما بعد التقاعد العثور على أشخاص آخرين للتواصل معهم من خلال أخذ الدروس ، أوالانضمام للنوادي أو العمل التطوعي .

متّعا نفسيكما بمواعيد ليلية : أثناء فترة عملكما ربما كان الوقت الذي تمضيه سوياً أنت وزوجتك محدوداً خاصة إذا كان لديكما أطفال ، أما بعد التقاعد أصبح كل منكما قرب الآخر معظم الوقت ، فيصبح وجودكما معا أمراً اعتيادياً ، ويصبح من السهل ألا تعطيا أهمية لوجودكما معاً ، لذا خططا لقضاء ليلة

في الخارج والمشاركة في نشاط يحبه كلاكما لمرة واحدة في الشهر على الأقل .

توقع أن تحتاج فترة لتتكيف مع التقاعد : حتى أكثر الناس وعياً واستعداداً يمرون بالكثير من التغييرات النفسية بعد ترك العمل ، ومن المحتمل أن تستغرق بضعة أسابيع أو أشهر ليخف إحساسك بالضغط وتعتاد على نمط حياتك الجديد ، قد تكون المرحلة الانتقالية لزوجتك مختلفة عن مرحلتك وخاصة إذا تقاعدتما في وقتين مختلفين ، لذا من المفيد أن تتشاركا ما تشعران به ، وأن يمنح كل منكما الآخر الوقت والمجال الكافيين للتكيف مع كونه أصبح متقاعداً .

أجل يمكن أن يكون التقاعد وقتاً عصيباً حيث تتغير عدة نواحي من حياتك دفعة واحدة ، ولكن من خلال التواصل مع بعضكما بانفتاح ، والوعي للتغييرات التي تحدث ، يمكنك أن تعمل أنت وزوجتك معاً لخلق نمط حياة تستمتعان به سوية ويلبي الحاجات العاطفية لكل منكما .

10 Tips to Help Your Marriage Survive Retirement

https://money.usnews.com

24

"Choose your life's mate carefully. From this one decision will come 90 percent of all your happiness or misery."

H. Jackson Brown

«اختر شريك حياتك بعناية ؛ فعن هذا القرار الواحد سينجم تسعون بالمئة من سعادة حياتك أو شقائها.»

الزهايمر

بقلم : سارة ويلرمين

شُخِّصت إصابة والدتي بالزهايمر المبكر قبل اثني عشر عاماً عندما كانت بعمر الرابعة والخمسين (كنت أنا حينها في الثانية والعشرين) الأمر الذي يظهر كيف تطور مرضها منذ بداية التشخيص وحتى سنتين تقريباً عندما استفحل المرض ، وفي هذه المرحلة كنا مدركين مسبقاً أنها مصابة بالمرض ، فقد كانت تحاول القيام بأعمال الحياكة أكثر لمساعدة عقلها على البقاء نشيطاً بناءً على توصية طبيبها ، ولذلك حاكت كل هذه المربعات بعد تشخيص مرضها .

لا تزال أمي على قيد الحياة ويلازمها المرض منذ اثني عشر عاماً ، ويقدر حالياً أنها فيما يُعتبر المرحلة الرابعة من المرض ، مما يعني أنها غير قادرة على الكلام وغير قادرة على تلبية أي من احتياجاتها الأساسية (إنها تحتاج مساعدة في ارتداء الملابس وتناول الطعام والاستحمام . . .الخ) . تتلقى أمي العناية في المنزل خلال فترة مرضها بمساعدة أفراد العائلة المقربين وأفراد العائلة الكبيرة (والدي هو المعتني الرئيسي بها وهو بطل حقيقي بسبب إيثاره) ، بالإضافة إلى مساعِدتها المتفانية ، وتلقينا في

الآونة الأخيرة مساعدة من دار المسنين (في يوليو/تموز الماضي) .

آمل حقاً أن يساعد هذا المقال الناسَ في فهم مرض الزهايمر بشكل أفضل ، وفهم تأثيره على الآخرين ، وتذكر أنه لا يزال هناك شخص خلف هذا المرض . لقد كانت أمي إنسانة مرحة وجميلة ونابضة بالحياة ، فهي من استأجرت فيلم «حمى ليلة السبت Saturday Night Fever» لتعلمني خطوات الرقص قبل أن ألتحق بمدرسة الرقص الأولى ، وهي من هتفت بأني ملكة خلال الطريق لمباراتي الأولى في كرة القدم كي تحمسني ، إنها شخص يستحق أن يُذكَر ، وآمل أن أتمكن من إحياء ذكراها أكثر قليلاً .

أما والدي فهو ملهم حقاً وقد علمني ما يعنيه أن تحب بشكل غير مشروط ، كما علمني هذا رؤية بقية أفراد عائلتي يتضامنون معاً من زوجة أخي وزوج أختي إلى جدتي وعماتي اللواتي يعددن وجبات الطعام للعائلة كل مساء ، وكذلك المساعِدة التي تحب أمي حقاً وترى أبعد من مرضها ، وأولئك الأشخاص في حياتنا الذين يقدمون الحب والدعم دائماً ، فهي مهمة صعبة حقاً تتطلب تضافر جهود الجميع .

The Progression Of Alzheimer's

https://www.sunnyskyz.com

25

A lot of people don't want to know, but I'd like to know if I have a 10 percent or a 90 percent chance of developing Alzheimer's some day. If I know I'm likely to develop it, I'm certainly going to start looking around right now to find if there is something that I can do to set it .

Rick Smolan

لا يرغب العديد من الناس أن يعرفوا ولكني أفضّل أن أعرف إن كان هناك احتمال ١٠٪ أو ٩٠٪ لإصابتي بمرض الزهايمر يوماً ما . إذا عرفت أنه من المحتمل أن أصاب به فإنني بالتأكيد سأبدأ البحث فوراً لأجد إن كان هناك ما يمكنني فعله للتصدي له .

تعلُّم الصبر

إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن الصبر سيكون هذا الدرس مفيداً ؛ ولكن لكي تتعلم الصبر من الأفضل أن تتعلم أولاً عن نفاذ الصبر .

كما ترى نفاذ الصبر يعني المضي وعدم إيلاء انتباه للأشياء الأخرى من حولك ، وأن تكون نافذ الصبر يعني أنك تسير ضد التيار وأنك دائماً خارج السرب .

المشكلة في مفهوم الصبر هي أنه ليس له تعريف ثابت بالفعل (على الرغم من أن القاموس يعرفه على أنه المثابرة بهدوء وثبات وأنت تنتظر حدوث المزيد من الأمور) ، فتعريف الصبر يتغير دائماً تبعاً للأمر الذي تواجهه . إذا حاولت إجبار نفسك على الصبر بحيث تكون على تسارع واحد ستفشل في أغلب المرات ، وإذا حاولت تعلُّم الصبر من العدم لوحدك فإنك ستتجاهل الانتباه لما هو حولك ، وستكون دوماً غير مواكب لما يحدث ، وستشعر بنفاذ الصبر .

يعتقد الناس أن الصبر هو الغاية ، إنه ليس كذلك ، بل هو أسلوب وأداة في كيفية الاتصال مع الحياة من حولنا . يعتقد الناس أن تكون صبوراً يعني أن تنتظر حدوث الأمور من تلقاء نفسها ، ولكن في الواقع أن تكون صبوراً يعني أن تسمح

لنفسك بأن تتماشى مع أحداث الحياة ، وفي بعض الأحيان أنت تحتاج للمضي بسرعة لتفعل ذلك .

لا علاقة للصبر بالانتظار ، وإنما هو متعلق كلياً بالتسارع : أي كيف توقِّت نفسك وتضبطها للعمل على أكثر من أمر لديك ؛ ولذلك بما أن الحياة من حولك تتحول وتتغير ، وكل شخص هو شخص مختلف فإن الصبر يتطلب المرونةَ وحُسن التوقيت ؛ وهذا يعني الإبطاء في بعض الأحيان بانتظار أن تتحسن الأمور ، وفي أحيان أخرى يعني المضي قدماً بثقة والسماح للأحداث بالتماشي معك .

الصبر هو أن تكيّف تسارعك بما يتلاءم مع الحقيقة الموجودة أمامك على أرض الواقع .

أنا شخص صبور جداً ، ليس لأني أنتظر بل لأني أتوقف لفهم حقيقة ما يجري حولي ، ومن ثم حالما أفهم السياق الحياتي الموجود حينها ، أجرب العمل على تسارعات مختلفة ، وأنتقل إلى التسارع الذي يبدو أفضل ، ففي بعض الأحيان أسمح لكل شيء بالكشف عن نفسه بهدوء ، وفي أحيان أخرى أتحرك بسرعة ولكن أبقى واعياً لأكشف عن آفاق حياتية جديدة ، وعند الإمكان أنتقل لتسارعي الخاص بدلاً من التسارع الإجباري لإيقاعات الطبول الخارجية .

إذا كنت تريد تعلم الصبر لا تنخدع بالانتظار ، بدلاً من

ذلك تمرن على الوعي والتـــواصل مع ذاتك ومع الدنيـــا من حولك .

الصبر يتعلق فقط بالتواصل مع الحياة من حولك ، أنت لست صبوراً إذا حاولت جرّ الحياة إلى ما تريده أو إذا سمحت للحياة أن تجرك كيفما تشاء ، أنت صبور إذا كيّفت تسارعك بحيث يصبح متلائماً مع الارتباطات والأنماط التي تتعامل معها .

Learning Patience

https://personaltao.com /

26

Have patience with all the world but first of all with yourself.

Saint Francis De Sales

اصـبـر على العـالـم كله ، ولكن قـبـل كل شيء اصبر على نفسك .

كيف تجعلان علاقتكما العاطفية عن بعد تنجح؟

بقلم : مارك مانسون

١. إنكما تحتاجان دوماً إلى شيء ما تتطلعان إليه سوية:

ما يقتل العلاقات العاطفية عن بعد هو الشك المضمر المستمر في كل شيء . «هل يستحق الأمر كل هذا؟» ، «هل لا يزال شعورها تجاهي كما كان سابقاً؟» ، «هل يلتقي فتيات أخريات سراً دون معرفتي؟» .

وكلما طالت فترة ابتعادكما عن بعضكما ، استفحلت هذه الشكوك ونمت لتصبح أزمات وجود مشروعة .

لهذا السبب ولتجعل أي علاقة عاطفية عن بعد تنجح من الضروري أن يكون لديكما موعد ما تنتظرانه سويةً ، وعادةً ما يكون الموعد التالي الذي ستريان فيه بعضكما .

في اللحظة التي تتوقفان فيها عن التطلع سويةً نحو حدث هام قادم سيكون من الصعب عليكما الحفاظ على نفس الحماس والتفاؤل ببعضكما بعضاً . هناك أمر واحد صحيح يطبق على كل العلاقات العاطفية وهو أنه إن لم تكن العلاقة

تكبر وتتوطد فإنها تتجه نحو النهاية ، وهذا الأمر يكتسب أهميةً أكبر في العلاقات العاطفية عن بعد ، لذا عليكما التوجه نحو أمر ما ؛ يجب أن يكون هناك هدف ما نصب عينيكما تريدان تحقيقه سويةً ، كما يجب أن يكون لديكما دافع ما يوحدكما في جميع الأوقات ، وأن تكونا على مسافة متقاربة من أمر ما تخططان له في المستقبل القريب ، وإلا فإنكما ستنجرفان حتماً نحو الانفصال .

٢.لا تتسرع في إطلاق الأحكام:

هناك شيء مضحك من الناحية النفسية يحدث لنا نحن البشر عندما نبتعد عن بعضنا ، وهو أننا لا نعود قادرين على رؤية بعضنا كما نحن حقاً ، عندما نكون بعيدين عن بعضنا أو لدينا تواصل محدود مع شخص أو اطلاع محدود على حدث ما ، فإننا نبدأ بإطلاق كل أنواع الافتراضات والأحكام التي عادة ما يكون مبالغاً فيها أو غير صحيحة .

ويمكن لهذا أن يعبر عن نفسه بطرق مختلفة في العلاقة العاطفية عن بعد ، ففي بعض الحالات يصبح الناس غيارى بشكل مجنون على شركائهم أو يريدون تملكهم بشكل غير منطقي لأنهم يرون في كل لقاء اجتماعي عادي من دونهم تهديداً محتملاً لعلاقتهما .

كما يصبح بعض الناس حساسين وعصابيين للغاية لاعتقادهم أن أي مشكلة صغيرة ستكون نهاية العلاقة .

بينما قد يذهب بعض الناس في الاتجاه الآخر ويبدؤون بمعاملة شريكهم على أنه شخص مثالي في نواح عديدة رغم أنه فعلياً ليس كذلك .

كل هذه التخيلات غير المنطقية غير مفيدة ، وعندما تصبح جزءاً من سيناريو أطول فمن المهم ألا تثق في العديد من أحكامك وميولك الخاصة إلى درجة معينة ؛ ذكّر نفسك بأنك لا تعرف ما يجري حقاً ، وأن أفضل شيء يمكنك فعله في أي لحظة هو ببساطة الحديث مع شريكك عما يشعر به وعما تشعر به .

٣. اجعل التواصل اختيارياً:

يضع العديد من الشركاء الذين يعيشون بعيدين عن بعضهم قواعد أو توقعات أنه عليهم إجراء عدد معين من المكالمات أو أنهم يجب أن يتحدثوا كل ليلة في وقت معين ، ويمكنك حتى أن تجد بعض المقالات على شبكة الانترنت التي تنصح باتباع هذا النوع من السلوك .

ربما ينجح هذا مع بعض الناس ، لكنني لطالما رأيت أن التواصل يجب أن يحدث بشكل طبيعي وغير مشروط ، أي

تتحدثان إلى بعضكما عندما ترغبان في ذلك وليس لأنه عليكما ذلك ، وإذا كان يعني هذا أن تبقيا يوماً أو اثنين دون تواصل فليكن ذلك ، ففي النهاية الناس ينشغلون ، كما أود أن أقول أن تخصيص بضعة أيام لنفسك بين فترة وأخرى هو فعلياً أمر صحي جداً .

عندما تجبران نفسيكما على التواصل سيحصل أحد أمرين : الأمر الأول أنكما ستمران حتماً ببعض الأيام التي ليس لديكما فيها الكثير للحديث عنه (أو لا تشعران بالرغبة في الحديث) على سبيل المثال إذا كان شريكك مهتماً بكشوفه الضريبية أكثر من اهتمامه بتبادل الأحاديث معك .

المشكلة الثانية التي قد تحدث نتيجة التواصل الإجباري هي أن يبدأ أحد الشريكين أو كلاهما يستاء من الالتزام بالشريك الآخر طوال الوقت ، ثم يشعل هذا الاستياء شرارة شجارات سخيفة غالباً ما تؤول إلى جمل على شاكلة «أنا أضحي أكثر منك!» ، «لا ، أنا الذي يضحي أكثر!» ، وفي الواقع لعبة من يضحي أكثر لن تحلّ أي مشكلة أبداً .

الطريقة الأفضل هي جعل التواصل كله اختيارياً ، ويمكن لكليكما اختيار الانسحاب في أي وقت ، والبراعة هي ألا تُؤخَذ هذه الانسحابات على محمل شخصي ، فبعد كل شيء شريكك (أو شريكتك) ليس عبداً لك ، وإذا كان لديه أسبوع

مليء بالأعمال أو يحتاج لأن يقضي بعض الوقت وحيداً ، فإن القرار يعود إليه كلياً . في الوقت نفسه تحتاج إلى استخدام رغبة شريكك في التواصل (ورغبتك كذلك) كمقياس لتقدم العلاقة ، فإذا شعرت شريكتك بشكل عفوي أنها ترغب بالتحدث بضعة مرات أسبوعياً بدلاً من الحديث بضع مرات يومياً ، فهذا بسبب ونتيجة لشعورها بالبعد أكثر ، وهذا أمر يستحق الحديث عنه أي -«الشعور بالبعد» ، وليس الصراخ في وجهها لأنها لا تتصل بك مرات أكثر وكن صادقاً أثناء ذلك .

إن القيام بذلك يتطلب شيئاً ما يدعى «الثقة» ، إنه مفهوم مبتكر والكلام عنه أسهل من تنفيذه ، خصوصاً عندما يتضمن الحديث مواعيد رحلات جوية ، لكنما تحتاجانه إذا كنتما تريدان تجاوز هذا الأمر .

٤. احرصا على أن البعد أمر مؤقت:

لا يمكن للعلاقات العاطفية عن بعد أن تستمر بدون الأمل ، وحتى يكون هناك أمل يجب أن يكون هناك احتمال ما بأنكما أنتما الاثنان ستكونان سويةً يوماً ما وستحققان سعادتكما الدائمة .

وبدون تلك الرؤية المشتركة للسعادة الدائمة سيبدأ معنى أي شيء آخر يتلاشى بسرعة .

تذكّرا الحب ليس كافياً ، أنتما بحاجة لأن تكون رؤيتكما للحياة متوائمة ولديكما قيم واهتمامات مشتركة .

يمكن أن تنجح العلاقات العاطفية عن بعد فقط إذا سخّر كلا الشريكين مالهما بطريقة تخدم حبهما . حسناً يبدو ذلك غريباً لكن ما أعنيه هو أنه عليكما أن تلتزما ببعضكما التزاماً لوجستياً ينظم أموركما الحياتية من جديد من أجل أن تحظى هذه العلاقة بفرصة ما للنجاح ، وللمفارقة ينتهي بك المطاف مع هذه الديناميكية الغريبة بحيث تجبرك العلاقات العاطفية عن بعد على الالتزام بأمور أكثر أهمية مع شخص رأيته أقل بكثير مما يجب ، إن الأمر أشبه بشراء سيارة مع أنك رأيت صورة واحدة لها فقط .

هل يستحق الأمر ذلك؟ هذا هو السؤال الذي يردني غالباً من القراء ، من ناحية ما نعم إنه يستحق ذلك دائماً ، لأنه حتى لو سقطت علاقتكما كما سقطت طائرة الخطوط الجوية الماليزية ، فإنك ستكون تعلمت الكثير عن نفسك وعن الألفة والالتزام في العلاقة .

ومن ناحية أخرى من الصعب أن تجزم ، لأنه عندما تكون طرفاً في علاقة عاطفية عن بعد فإنك لا تعرف حقاً ما هو شعور مواعدة الشخص الآخر وإنما لديك فقط تلك الفكرة الناقصة والغامضة عن الأمر .

بالتأكيد أنت تعرف شخصية شريكك (أو شريكك) وصفاته الجذابة ، لكنكما لا تعرفان حقيقية بعضكما ، ولا تعرفان كيف يتصرف كل منكما والمغزى خلف تصرفاته ؛ فأنت لا تعرف مثلاً كيف تتجنب التقاء عيناكما عندما تكون حزينة ، وكيف أنها تتأخر دائماً عن الأحداث الهامة . . .الخ

في الواقع لن تشعرا بمعنى العلاقة الفعلية حتى تصبحا هناك شخصياً وجهاً لوجه أغلب الوقت سواءً كنتما ترغبان بذلك أو لا ، فهنا تُخلق الألفة الحقيقية ؛ في هذا الفضاء الشخصي المقيَّد بين شخصين أمضيا الكثير الكثير من الوقت معاً ، أحياناً تصبح الألفة فاترة ، وأحياناً تصبح مزعجة ، وأحياناً تصبح بغيضة ، ولكنها حقيقية بمعنى الكلمة ، وهذا ما يحدد ما إذا كانت العلاقة سوف تستمر أم لا .

يمنع بعد المسافة بين الشريكين هذه الألفة المقيَّدة بالمكان من التشكلّ بطريقة حقيقية ، عندما نكون بعيدين فمن السهل جداً على كلّ منا أن يضفي طابعاً مثالياً ورومانسياً على الآخر ، ويكون من السهل جداً التغاضي عن الاختلافات العادية ولكن الهامة ، ومن السهل جداً أن نغرق في الدراما التي تصوغها عقولنا عوضاً عن الهدوء والحقائق المملة التي تعيشها قلوبنا .

هل يمكن لهذا أن ينجح؟ نعم يمكن .

هل هذا ينجح عادة؟ لا .

ولكن هذا الكلام ينطبق أيضاً على الغالبية العظمى من العلاقات العاطفية ، كما أنه لا يعني أنه لا يجب علينا أبداً المحاولة على الأقل .

How to Survive a Long Distance Relationship

https://markmanson.net

27

الشـوق هو هذا الفـراغ الرهيب الذي تسـتطيع خلقه في عالمي بين كل هذا الحضور المكتظ .

جهان سمرقند

Longing is this terrible void that you can create in my world among all this huge crowd.

أيها الزوج ليس عليك أن تؤثر فقط بل أن «تتأثر» أيضاً

أن تدعها تؤثر عليك لا يعني أنك ضعيف الشخصية ، بل يعني الانتقال من الـ(أنا) إلى الـ(نحن)

بقلم : جيف بينكوس

أود أن أعرفكم على سوزان ومايكل ؛ مايكل رائد أعمال بارع للغاية ، أسس العديد من الشركات وباعها بأرباح كبيرة ، إنه سريع البديهة وحازم ويعطيك انطباعاً بالثقة والذكاء .

لكن هنا في مكتبي -وبعيداً عن شخصيته العامة الناجحة- يُظهر مايكل أنه يمكن أن يكون ضعيفاً عندما تطرح زوجته مخاوفها حول البعد الموجود في علاقتهما ، فهي تعبر عن حاجتها للمزيد من التواصل على كلا الصعيدين العاطفي والجسدي .

خلال هذه الجلسة ، أكدت سوزان على ما تريده من مايكل فنظرت في عينيه مباشرةً وقالت : «أنا أحبك مايكل ، لكنني أشعر بالوحدة الشديدة أحياناً حتى عندما تكون بجواري .»

اتخذ مايكل موقفاً دفاعياً في أول ردة فعل له ، والتفت إليّ وقال : «انظر ، لا يمكنني إرضاؤها أبداً» .

وبدلاً من إنقاذه من الألم في تلك اللحظة سمحت بازدياد الضغط ، كنت واثقاً أنه قادر على الرد بمهارة أكثر من التي يظهرها ، وأن موقفه الدفاعي وخوفه من أن يكون أكثر تعاوناً يمنعانه من توطيد علاقته .

يأتي جزء من موقفه الدفاعي نتيجةً لوضعه علاقتهما في إطار فرضية ربح-خسارة ، الأمر الذي قد ينجح أحياناً للغاية في سياق الأعمال التجارية ، ولكنه نزعة تضر بعلاقتهما حقاً .

إنه لا يدرك أنه من خلال الإذعان لمخاوف زوجته والسماح لها بالتأثير على خطوته القادمة -بحيث يستجيب بتصرف أو كلام أو نظرة أو لمسة مناسبة- فإن بإمكانه خلق حالة ربح-ربح مرضية لكليهما ، وأن هذا الأمر سيسمح له أيضاً بالشعور بأنه كفؤ ؛ الأمر الهام جداً لمايكل في جميع مجالات حياته .

لإعادة توجيه مايكل نحو سوزان ابتسمت له ابتسامة مشجعة وسألته : «ما هي خطوتك التالية يا مايكل؟» .

إنه متردد ، وهو أمر مفاجئ بالنسبة لرجل ينظر إليه الكثيرون على أنه قوي للغاية . مد مايكل يده ببطء إلى سوزان ، وأمسك يديها بيديه ونظر في عينيها ثم قال : «أنتِ محقة ، أعلم إلى أي درجة يمكن أن أكون شارد الفكر ، وكم أن هذا غير

منصف لكِ ، في الواقع غير منصف لكلينا . أنا أيضاً أرغب في التواصل معك أكثر ، لكن لا أعرف ماذا أفعل ، إني لا أجيد التصرف عندما لا أعرف ماذا أفعل .»

ابتهجت سوزان بهذا ، واقتربت منه أكثر وقبلته ، وهمست له بسرور : «هذا ما كنت أبحث عنه!» .

لقد كانت تلك اللحظة نقطة تحول مضيئة في زواجهما .

**

عندما بدأنا العمل معاً لم يكن مايكل على استعداد أن تؤثر عليه سوزان ، كان يستمع إلى شكاويها على أنها مطالب وانتقادات ، الأمر الذي اعتبره تهديداً لشعوره بذاته ، لكنه قادر الآن على الإصغاء لها باهتمام وفضول .

وقادر أن يسمح لنفسه أن يتأثر بحالتها وأفكارها وعواطفها وحاجاتها ، وأن يفهم أن من صالحه بناء علاقة مرضية لكليهما ؛ أي علاقة ربح - ربح .

لقد بدأ في اختبار كيف أن قبول التأثير يؤدي فعلياً إلى الحصول على المزيد مما يريده من شريكته ، الأمر الذي أصبح ذاتي التعزيز لأنه لمس مكاسب النجاح ليس فقط في عمله وإنما في زواجه أيضاً .

على المستوى العصبي تعلم مايكل استخدام قشرة الفص الجبهي أكثر ، تلك البنية المذهلة في الدماغ التي تساعدنا على

التخيل وتقدير العواقب المستقبلية ، وفي الوقت نفسه تثبط الغريزة البدائية التي تشجع على اتخاذ موقف هجومي أو دفاعي .

عندما يتمكن الرجال من السماح لأنفسهم بالتأثر بشريكاتهم ، فإنهم يأخذون خطوة هامة نحو توطيد علاقاتهم معهن بما يحقق لهم المزيد من السعادة والرضا ، كما أنهم يصبحون أكثر نضجاً واطمئناناً أثناء ذلك .

Husbands Can Only Be Influential if They Accept Influence

https://www.gottman.com

28

قـد يكون هناك حب من النظرة الأولى ولكن بالتأكيد ليس هناك تفاهم من النظرة الأولى ؛ يتطلب التفاهم وقتاً وصبراً والتزاماً بحبكما .

There might be love at the first sight, but certainly there is no understanding at the first sight. Understanding requires time, patience and commitment to your love.

عزيزتي أم الأبناء الكبار التي تشعر بالوحدة

هل تذكرين عندما كان من السهل نشر صور لطفلك الرضيع المحبوب أو لطفلك الدارج الفوضوي على الفيسبوك؟ وعندما كان بإمكانك الحديث مع أصدقائك أثناء مجموعات الألعاب والحصول على الدعم خلال نوبات الغضب الشقية تلك؟

لم يعد الأمر بتلك السهولة أبداً!

من الصعب التقاط صورة يوافق ابنك طالب المرحلة المتوسطة على نشرها على الفيسبوك ، وأنت لا ترغبين حقاً بمشاركة ما حدث مع ابنك عندما تسلبينه لعبة الأكس بوكس ، ولا يمكنك فعلاً التحدث عن الدرجات الدراسية -جيدة أو سيئة- لأن ابنك سيغضب معتبراً أنك بالغت بمشاركة خصوصياته ، أما ليالي الأرق فسببها القلق وليس التسنين!

ليس هناك الكثير من الأشياء اللطيفة في خضم هذه البلبلة ، بدلاً من ذلك هناك حب الشباب وأجهزة تقويم الأسنان والنزعات .

لذا يمكن أن يكون وقتاً للوحدة .

لقد لاحظت غياباً واضحاً لمدونات أمهات الأبناء الكبار ، ومشاركة وتبادل أقل بالجمل لقصص الأطفال .

عالم الانترنت يغدو هادئاً نوعاً ما للأمهات اللواتي أولادهن في مرحلة ما قبل المراهقة والمراهقين في بداية مرحلة الرشد باستثناء القصص المخيفة للأبناء والعائلات التي لا تسير أمورها على ما يرام وهي غير مريحة حقاً .

لقد كنت أفكر فيك يا ماما!

أريدك أن تعلمي أنك لست وحيدة ، يمكن لهذه السنوات التي تقضينها مع أبنائك الكبار أن تكون أفضل سنوات حياتك حتى لو لم تتمكني من نشر صورهم على الفيسبوك في كثير من الأحيان ، وحتى إن لم يقل أحد «أوه ياله من طفل جميل!» بعد الآن .

أريدك أن تعلمي بضعة أشياء :

أريدك أن تعلمي أن أغلب طلاب المرحلة المتوسطة الذين عرفتهم كانوا مزعجين ، ولكن جميعهم كبروا ليصبحوا أشخاصاً لطيفين جداً .

وأريدك أن تعلمي أن درجات ابنك الدراسية لن تحدد نهائياً مدى نجاحه في الحياة .

وأن هوس ابنتك بشعرها سيتلاشى بهدوء في الجامعة .

فمثابرتك على تربيتهم على السلوك الحسن على الرغم من أنها تبدو دون جدوى على الإطلاق الآن إلا أنها سوف تُسِرّ الأشخاص الذين سيتزوجونهم .

ستزول الحاجة لأجهزة التقويم وستصبح البشرة نقيةً وسينمو الجسم ، وسيصبحون أقل إحراجاً وأكثر انخراطاً .

ستفقدين صوابك آلاف المرات ، ومن ثم ستستعيدينه في أغلب المرات .

ستتألمين عندما يفشلون ، وستحزنين على القلوب المحطمة ، وستتمنين لو أنهم يُظهرون بعض الفطنة . ستبكين عندما لا يتمكنون من الوصول إلى حفلتهم الموسيقية في الموعد المحدد ، وستقفزين من الفرح عندما يُقبلون في فريق كرة السلة .

والكثير من ذلك . . . لا يمكنك الحديث عنه قط .

لأنك ستدركين فجأة بأن هؤلاء الأبناء هم أشخاص .

أشخاص لديهم مشاعر وأحاسيس . فلا يمكنك أن تدوّني عن مدرس الرياضيات اللئيم ، أو عن محاولتهم الفاشلة في تجارب الأداء في الكورال . هذه أشياء غالية جداً ولا تقدر بثمن ، وهي تعبّر عما بداخلهم ومن الصعب جداً مشاركتها . إنهم بحاجتك لتكوني مكانهم الآمن ، وهم بحاجتك لتحفظي أسرارهم ، فهم يُحرجون بسهولة كبيرة ويجب أن تقومي بدورك وتساعديهم على تجاوز ذلك .

وهل تعرفين ماذا؟ ستساعدينهم على تجاوز ذلك ، ستشجعينهم وتوبخينهم وتذكرينهم وتعطيهم الملاحظات .

ووسط كل تلك البلبلة ستتعلمين أنك مصنوعة من أشياء مذهلة ، وأن قوامك مصنوع من الفولاذ .

ستكتشفين أنه بإمكانك التحمل أكثر مما توقعت يوماً ، وستجدين أن هناك قوة في الهدوء ، وأن الفيسبوك سيبقى بخير من دون صورك ، وأن لديك شيء مذهل كي تقدميه لهذا العالم .

أنت يا ماما تربين أبناءً سيخوضون غمار الحياة بكل ما تحمله لهم . أبناء سيصبحون أطباء ومحامين وممرضات ومعلمات وأمهات وآباء ، وسيتذكرون كيف أحببتهم وساعدتهم وضحيت من أجل منحهم بداية جيدة ،

وسيشكرونك .

اليوم آمل أنك ستتنهدين تنهيدة ملؤها الأمل والفرح بأمومتك . دعي الخوف والقلق واستمتعي ببساطة بتربية ابنك المراهق ، اضحكي على نكتة سخيفة ، وجربي تسريحةً جديدةً مع ابنتك .

تذكري أن هؤلاء الأبناء هم هبة من الله لك وأنت كذلك بالنسبة لهم . ليس هناك من يستطيع أن يفعل هذا أفضل مما تستطيعين أنت ، لأنك تعرفيهم أكثر من أي شخص آخر ، وتحبيهم بشكل أكبر وأقوى وأعمق من أي شخص آخر .

هذا ما أود قوله لك اليوم .

مع حبي ،
رايتشل آن
أمٌ أكبر سناً مرت بما تمرين به الآن

Dear Lonely Mom of Older Kids

http://www.homesanctuary.com

29

“When I m tired, I rest. I say, I can’t be a superwoman today.”

Jada Pinkett Smith

عندما أتعب أستريح ، وأقول لنفسي : «لا أستطيع أن أكون امرأة خارقة اليوم .»

دعونا نرفع وصمة العار المرتبطة بالأمراض الذهنية

بقلم : روز ماري

للأسف من واقع خبرتي مازال هناك وصمة عار مرتبطة بمشاكل الصحة الذهنية وخاصة في مجتمع السود والآسيويين وأعتقد أن الأمر يتغير ببطء .

فلا تزال أمي مترددة حول مناقشة مرض أخي حتى داخل أسرتنا ، وابتكرت تعبير وجه معين تستخدمه عندما نكون «مع الأصحاب» ، والذي يعني عدم ذكر أي شيء عن وضع أخي الصحي ، وفي حال ذكرتُ أي شيء يلمح إلى مرض أخي فإنه يُقابل بعدم الاستحسان الشديد كما لو أنها تعتقد بأننا إن لم نذكره فهو غير موجود .

يبدو أن هناك شعوراً بالإحراج والعار في مجتمعي إن كان أحد أفراد العائلة يعاني من مرض ذهني ، إذ يُخفى المرض أو لا يُذكر إلى أن يحدث شيء يجعل من غير الممكن إخفاءه أكثر من ذلك .

ولاحظت هذا الأمر لدى العائلات الكاريبية والإفريقية والآسيوية ؛ فعندما تظهر أولى علامات المرض الذهني لا يُتخذ

أي إجراء فوري لطلب المساعدة ، هذا إما لأنهم لا يريدون أن يعرف أي شخص خارج نطاق العائلة بالأمر أو لأنهم لا يعرفون ماذا يفعلون أو من أين يبدؤون بالبحث عن الدعم .

كنت أتحدث مؤخراً إلى صديقة آسيوية لم أناقش من قبل مطلقاً مرض أخي بالعمق الذي ناقشته معها ، الأمر الذي قادنا إلى محادثة صريحة جداً أخبرتني خلالها عن خالتها التي كانت تعاني من مشاكل في الصحة الذهنية لفترة طويلة قبل أن يختار أفراد عائلتها المقربين أن يتكلموا عن الأمر ويطلبوا الدعم ، والآن تتلقى خالتها الرعاية الصحية المناسبة والدعم الذي تحتاجه وأخذت بالتحسن بشكل كبير .

من خلال الحديث بصراحة أكبر عن مشاكل الصحة الذهنية ، يمكننا الاستمرار في تغيير المفاهيم والأحكام المسبقة البالية المرتبطة بهذه الأمراض . إذا واصلنا مناقشة موضوع المرض الذهني بصراحة وصدق أكبر يمكننا تحسين صورة الموضوع بحيث يقل اعتباره كأمر يجب إخفاؤه وكمدعاة للعار .

وكما هو الحال مع الموضوعات الأخرى والتي سبق أن اعتُبرت من المحرمات ولم تعتبر أحاديث مناسبة للحياة اليومية فإنه يمكن أن يطرأ التغيير نفسه فيما يتعلق بمشاكل الصحة الذهنية ؛ ففي حال واصلنا طرح موضوع المرض الذهني في المحادثات العادية ، فإننا نسمح لهذا الموضوع بأن يصبح متناولاً

أكثر بطريقة مصممة ليكون هذا الطرح أكثر فائدة وليكون طرحاً غير انتقادي ليس فقط لأولئك الذين يعانون من المرض وإنما للآخرين بحيث يجعلهم أكثر وعياً ويمكّنهم من أن يساعدوا في تخفيف وصمة العار .

تحدثت بصراحة عن تجربتي مع أخ مصاب بمرض ذهني ، وأعلم بأنه ومن خلال القيام بذلك أنا أساعد برفع مستوى الوعي والإدراك مما يجعل وصمة العار المرتبطة بالمرض الذهني أخف وأخف مع مرور الوقت لأنه من المهم جداً ألا يشعر الأفراد والعائلات الذين ربما يواجهون تحديات في هذا المجال بالحاجة لإخفاء ما يمرون به .

أجل ، إذا تحدثنا عن الموضوع أكثر يمكننا تحسين صورة المرض الذهني بحيث لا يعتبر موضوعاً يثير الإحراج أو يدعو للعار في أي مجتمع .

Let's lift the stigma attached to mental health in Black and Asian communities

https://www.time-to-change.org.uk

#30

“Your illness does not define you. Your strength and courage does.”

«مــرضك لا يحــدد من أنت ، وإنما قــوتك وشجاعتك هما من يحددان ذلك .»

ثلاث قصص حقيقية لأشخاص تغلبوا على الاكتئاب

بقلم : هيرب سكرينر

ويندي هونيكوت:

بدأت ويندي هونيكوت تشعر بالاكتئاب بعد موت أمها وشقيقها ووفاة ولدها ذي الاثني عشر عاماً .

وبدلاً من السماح للاكتئاب بالسيطرة عليها ، وجدت مواد غذائية مكنت مزاجها من أن يتحسن ، وبمساعدة هذه المواد الغذائية بدأت حياتها تتجه نحو الأفضل بحسب ما قالت ، ولكن كان هناك المزيد من الأمور التي ساعدت على تعافيها .

فقد استعادت إيمانها أيضاً ، إذ قالت : «لقد لعبت مسيرتي الروحية دوراً كبيراً في معركتي مع الاكتئاب ، ومكنني إيماني من التخلص منه .»

كيم هاردي:

بدأت قصة كيم هاردي مع الاكتئاب عندما خسرت عملها التجاري . من الصعب خسارة شيء بدأته من الصفر ، لقد كان ذلك ضربة موجعة بحق ، فصارعت الاكتئاب .

قالت هاردي : «ولكن كزوجة وأم كان لدي الكثير من الأشياء لأعيش من أجلها .»

الآن تتطلع هاردي إلى مساعدة الآخرين للتغلب على هذا المرض ، وتوصي بأن يركز الناس على أنفسهم ، وأن يقروا باكتئابهم وأن يفهموا المعركة التي سيضطرون إلى خوضها ، ثم عليهم وضع خطة للتغلب على المرض وإدراك أن الأمر سيكون صعباً بعض الشيء ، وأخيراً تنصح هاردي الناس بإعادة تقييم وضعهم بينهم وين أنفسهم وتقييم إلى أين يعتقدون أن الأمور تسير في حياتهم .

قالت هاردي : «يستغرق الأمر أحياناً ما بين خمس عشرة إلى خمس وأربعين دقيقة فقط . ومهما كان الوقت المتوفر لدي أعطي الأولوية لنفسي . واكتشفت أنني أحب هذا الوقت الذي أخصصه للتفكير ملياً واستيعاب نفسي وتدليلها ، واليوم أنا امرأة ممتنة» .

كيت ماكهيو:

كيت ماكهيو في الخامسة والعشرين من عمرها وهي مؤلفة وطبيبة سريرية .

لكنها لم تصل إلى ما هي عليه حالياً إلا من خلال التغلب على الاكتئاب في سن المراهقة .

قالت ماكهيو إنها تعرضت «للتحرش والإذلال والتنمر الإلكتروني» خلال سنوات مراهقتها ، مما جعلها تتحول من شابة سعيدة ونابضة بالحياة إلى إنسانة أميل للغضب «والتجهم» ، وبمجرد أن أصبحت شخصاً مختلفاً ، انزلقت ببطء في مياه الاكتئاب العكرة .

لقد قالت لمجلة ناشيونال : «كان هذا أسوأ شعور عشته في حياتي .»

لكن تغير كل شيء عندما ذهبت إلى الكلية ، حيث أصبح الأقران الذين تنمروا عليها في المدرسة الثانوية من الماضي ، وأصبح بإمكانها أخيراً التركيز على ما يجعلها مبدعة ومميزة ، وقالت إن غرس الثقة في نفسها هو ما جعلها تتخلص من اكتئابها السابق ووضعها على طريق النجاح .

وأضافت ماكهيو : "لقد عملت بجد حقاً لتغيير الرسائل الموجهة لي داخل رأسي ، لقد جعلوني أعتقد أني قبيحة وعديمة الفائدة وبغيضة ، وتأصلت فيّ هذه الرسائل وأصبحت جزءاً من هويتي ، إلى أن بدأت أخبر نفسي أنني ذكية ومحبوبة وجميلة .»

3 true stories of overcoming depression

https://www.deseretnews.com

31

Remind yourself it is Ok not to be perfect.

ذكّر نفسك أنه لا بأس في ألاّ تكون مثالياً .

كن قوياً وامض مبتعداً

بقلم : ليدي باغ

لا تسمح للناس أن يحبطوك لدرجة أن تكرههم . تخلص من سيطرتهم عليك وتابع طريقك وأنت تشعر بالسلام في داخلك ، فالحياة قصيرة ولا تستحق تضييع وقتك محاولاً فهم الناس وبرهنة أي أمر لهم ، والشخص الوحيد الذي عليك أن تبرهن له أي أمر هو أنت . اسع جاهداً لتكون أفضل شخص يمكنك أن تكونه ، وكن قوياً وامض مبتعداً . فالتمسك بالشعور بالمرارة والغضب سيحول بينك وبين سعادتك فقط ، وحياتك أثمن من أن تمضي دقيقة واحدة إضافية وأنت قلق بشأن شخص لم يجلب لك السعادة ، لذا قل لهم وداعاً وتمن لهم الخير ، فبرغم كل شيء جعلوك إنساناً أقوى ، وسيتضح لهم الأمر يوماً ما .

Be Strong And Walk Away

https://www.sunnyskyz.com

32

You have got to be willing to lose every-thing to gain yourself.

عليك أن تكون مستعداً لأن تخسر كل شيء لكي تربح نفسك .

الفتى ذو العين الواحدة

بقلم : أليسون ويفر

ولد آرون ويفر في الرابع عشر من أبريل/نيسان ١٩٩٨ بعين واحدة فقط هي العين اليسرى ، كان من المرجح جداً أن تترافق هذه الحالة النادرة مع تلف في الدماغ أيضاً ، وكان احتمال ألا يصاب بتلف دماغي هو واحد في المليون ومع ذلك لم يصب به! كما أجرى آرون خمساً وعشرين عملية جراحية ترميمية ووضع عيناً صناعية في محجر عينه اليمنى .

نشأ آرون في بلدة ريفية في ولاية كارولينا الشمالية وتعلّم في المدارس المحلية . عندما كان في الصف الرابع حلم بأن يصبح كاتباً ، واستمر معه هذا الحلم طوال حياته على الرغم من أنه واجه الكثير من العقبات .

منذ يومه الأول في رياض الأطفال وحتى يومه الأخير في المدرسة الثانوية كانوا ينظرون إليه بغرابة ويطلقون عليه الألقاب ، وكان الوضع يزداد سوءاً عاماً بعد عام ، إذ كان الناس يطلقون عليه ألقاباً مثل "سايكلوب" (المارد) وكانوا يقولون له بأنه وجوده خطأ ، وإلى جانب ذلك عانى من الوسواس القهري OCD الذي جعل من الصعب عليه أن يمارس نشاطاته اليومية الاعتيادية .

تخرج من المدرسة الثانوية عام ٢٠١٦ بدعم من عائلته المُحِبّة ومساعدة مدرسيه وأصدقائه ، وبدأ في كتابة كتاب يتضمن واحداً من أشيائه المفضلة (الزومبي أو الموتى العائدون إلى الحياة) ، أتم كتابه بعد عام وساعده أحد معلميه السابقين في العثور على شركة نشر ، ولأول مرة عرض كتابه على شركة كوفينانت بوكز ووافقوا على نشره ، نُشر كتابه نهاية العالم البشري The Human Apocalypseفي أواخر ٢٠١٧ ، ويباع حالياً في العديد من منافذ البيع المختلفة . لقد تغلب آرون - والذي يبلغ الآن من العمر تسعة عشر عاماً الآن- على الأشخاص الذين لا يتقبلونه ، ولا يزال يسعى لتحقيق حلمه ملهماً الآخرين ليفعلوا مثله .

Bullied 19 Year Old Born With One Eye Publishes His First Book

https://www.sunnyskyz.com

33

My advice to other disabled people would be, concentrate on things your disability doesn't prevent you doing well and don't regret the things it interferes with. Don't be disabled in spirit as well as physically.

Stephen Hawking

نصيحتي للأشخاص ذوي الإعاقة هي ركزوا على الأشـيـاء التي لا تمنعكم إعـاقـتكم من القيام بها بشكل جيد ولا تأسفوا على الأشياء التي تعطلها ؛ لا تجـعل روحك مـعـاقـة مـثل جسدك .

ما قد تقوله ذاتك في عمر العشر سنوات عن حياتك الآن؟

بقلم : بيتير فريتز

عندما كنت صغيراً كانت الحياة عبارة عن مغامرة وكانت مليئة بالاحتمالات والتساؤلات . احتياجاتي كانت تتوقف على الطعام والمأوى والحركة ، وكل يوم كان يوماً جديداً بحد ذاته ، و فرصة لتكون شخصاً مختلفاً ولتفعل شيئاً مختلفاً .

أما عطل نهاية الأسبوع فكانت مليئة باللعب عند الجدول والركوب على لوح التزلج وتنفيذ الخطط في سقيفة والدي ، وخلال الصيف كان الذهاب إلى الشاطئ وركوب دراجتي الهوائية هو كل ما أحتاجه ، وكل شيء آخر في المرتبة الثانية .

ذاتي في عمر العشر سنوات لم تكن قادرة على تخيل الضغط والتعقيد الذي تخبئه الحياة لي كراشد ، فالمسؤوليات وضغوط العمل والفواتير والعلاقات كلها أثرت عليّ سلباً على مدى العقود اللاحقة . كطفل لم أكن أبداً لأختار مثل هذه الحياة ، لكن هذا بالضبط ما كان الأمر عليه : خيارات .

كأطفال كانت خياراتنا محدودة ، ولكن هذه المحدودية أعطتنا المجال ووضوح الهدف لبلوغ السعادة ، لقد كان لدينا

الوقت والمكان والحرية للانخراط تماماً بما كنا نقوم به ، أما اليوم فيشَجعنا هذا العالَم على السعي اللانهائي نحو «المزيد» ، لكن تراجع خطوة للخلف واسأل نفسك هل المزيد هو «الأفضل»؟ .

أعرف أنه عندما كنت طفلاً كنت واعياً لشعوري بأشعة الشمس تلامس رقبتي من الخلف ، وكنت ألاحظ رائحة العشب الطبيعي المشذب حديثاً ، وصوت زقزقة العصافير عند الفجر يبشر ببداية مغامرات يوم آخر .

كيف قد تصف ذاتك في عمر العشر سنوات الحياةَ التي تعيشها الآن؟ كيف قد ترى إدمانك على «الانشغال بالعمل» ، وسعيك للوصول إلى المستوى الذهبي ، وتعطشك الدائم للحصول على المزيد؟

إن ذلك الفتى الصغير الذي يعرف كيف يعيش لا يزال في داخلك . تمهل ، خذ نفساً ، أصغ إليه وفكر في الأمر للحظة فقط ، ما هو الأمر المهم حقاً خلالَ الوقت المحدود ولكن المبارك الذي ستقضيه على هذا الكوكب؟ كونك على قيد الحياة هو هبة لا يمكن تصورها وكما هو الحال مع أي هبة يتحتم عليك القيام بأمرين :

الاستمتاع بها ومشاركتها .

What Would Your 10-year-old Self say About Your Life?

https://midlifetribe.com

34

الشـيء الوحـيـد الذي نمتلكه حـقـاً هو الوقت الذي منحنا إياه الله لنحـيـا ، فلنسـتـمـتع به ولنقضيه في العمل الصالح .

The only thing we really posses is the time that God has gifted us to live. So let us enjoy it and spend it in good deeds

هل يجب عليك أن تعمل في المهنة التي تحبها؟

بقلم : كيفن نجو

يوصي العديد من الأشخاص الناجحين أن تتبع شغفك وأن تعمل في المهنة التي تحبها ، ولقد أوصيت أيضاً بهذا الأمر عدة مرات في هذا الموقع ، لكن أود أن أطرح بعض الأمور لأولئك الذين يريدون اتباع هذا المسار ليأخذوها بعين الاعتبار .

أولاً ، إن العمل في المهنة التي تحبها يمكن أن يجلب الكثير من الفرح والسعادة لحياتك . تخيل نفسك تستيقظ صباح الأثنين وتتطلع للذهاب إلى العمل ، سيكون ذلك عظيماً ، أليس كذلك؟

عندما تحب مهنتك ، فإنك بشكل طبيعي ستضع كل إمكانياتك في هذا العمل وبناءاً على ذلك سيكون لديك فرصة أكبر للنجاح ، صحيح أن هذا ليس مطلوباً لتحقيق النجاح على مستوى عال ولكنه أمر مساعد .

والآن قبل أن تترك عملك وتلاحق شغفك ، أدرك أن الأمر لا يسير دوماً على هذا النحو .

يعتمد الأمر حقاً على قيمة المهنة التي أنت شغوف بها في سوق العمل ، أعلم أن المال ليس الأمر الأكثر أهمية ، لكن

عندما ينقصك المال وتعاني مادياً فيمكن أن يكون لهذا تأثير سلبي على نوعية حياتك وعلى سعادتك أيضاً .

ليس هذا فحسب ، ولكن يجد العديد من الناس أن المعاناة المادية يمكن أن تقلل من شغفهم بالمهنة التي يحبونها ، ولقد تحدثت إلى أشخاص اختاروا مهنتهم (مثل التعليم والموسيقى) لأنهم يحبونها ، لكن بسبب نقص المال انتهى بهم المطاف أقل حباً لها .

أحد الأشياء الشغوف بها هو تأليف الموسيقى لكنني لا أسعى لأن تكون هذه مهنتي والسبب الرئيسي أني أعرف العديد من الموسيقين الموهوبين جداً وكتّاب الأغاني يكافحون لأن تؤمن لهم موسيقاهم لقمة العيش . في الواقع هنالك فرق كبير بين أن تقوم بشيء ما لأنك تحبه وأن تقوم به لتكسب قوت يومك ، ويمكن أن يكون هذا الأخير مسبباً للشعور بالضغط بشدة خصوصاً إذا كان لديك عائلة تعتمد على دخلك ، بالتأكيد يمكن لبعض الناس أن يقاوموا هذا النوع من الضغط ، لكن بالنسبة للعديدين فإن هذا سيسبب لهم الاكتئاب فقط .

إذاً هل يجب عليك حقاً أن تعمل في المهنة التي تحبها؟

إنه رأيي فقط ولكن أعتقد أن الجواب يكمن فيما يجعلك سعيداً أو على الأقل فيما يجعلك غير سعيد بدرجة أقل .

الوضع المثالي هو أن تكون قادراً على تحقيق دخل كبير من العمل بمهنة تحبها ولكن هذا الخيار ليس متاحاً للجميع . يفضل

بعض الناس اختيار مهنة قد لا يحبونها وتؤمن دخلاً كبيراً إذا كان العمل في مهنة يحبونها لا يؤمن دخلاً كافياً ، بينما قد يفضل آخرون العمل في مهنة يستمتعون بها حتى لو لم تحقق لهم دخلاً عالياً .

إذا كان القيام بما تحب لا يؤمن لك الكثير من الأموال ولكنك سعيد بذلك ، إذاً افعل ما تحب . إذا كان نقص المال سيسبب لك الضغط فقط ويجعلك غير سعيد ، حينها اختر مسار الدخل العالي ، وقد تستطيع حينها أن تعمل على مايثير شغفك بشكل جانبي بدلاً من أن يكون مصدر دخلك الرئيسي ، أو حاول الانتقال إلى وظيفة تفضلّها أكثر .

لقد اعتدت على أن أوصي الناس أن يتبعوا شغفهم ويعملوا بالمهنة التي يحبونها ، لكنني أدركت أن هذه النصيحة ببساطة لا تنطبق على الجميع .

نصيحتي الآن هي اختيار المسار الذي تعتقد أنه سيجعلك سعيداً بعد أن تأخذ الجانب المالي بعين الاعتبار عند اتخاذ قرارك . أتمنى لو أن المال لا يلعب مثل هذا الدور الكبير في حياتنا ، ولكنه يفعل ذلك في الحقيقة ، ولو لم يكن الأمر كذلك لما كان أحد سيعمل في مهنة يكرهها .

Should You Do What You Love?

http://www.motivationalwellbeing.com

35

Today's happiness depends on yesterday's choice, just as today's choice will determine tomorrow's happiness

سعادة اليوم تعتمد على خيارات الأمس ، تماماً كما تحدد قراراتُ اليوم سعادةَ الغد .

أهم عشر نقاط يجب تذكرها حول إدارة الوقت

بقلم : كاثي بيل

أين يذهب الوقت؟ كيف لي أن أتعلم إدارة وقتي بشكل أفضل إذا كنت لا أستطيع حتى معرفة أين ذهب؟ هناك أيام ألقي فيها نظرة على قائمة المهمات اليومية وأُصدم بكمية الأعمال التي لم أنجزها ، والبنود المتبقية من يوم الاثنين تؤجل ليوم الثلاثاء ، وتلك تُضاف ليوم الأربعاء حتى قبل أن أعرف ما هي ، وهكذا تبدو قائمة يوم الجمعة طويلة جداً لدرجة قد تقول لنفسك أعتقد أن لديها عشرون طفلاً بدلاً من اثنين!

إذا ما هو سر خطة إدارة الوقت الفعالة؟ المفتاح هو في السؤال السابق ؛ نحن نحتاج إلى خطة . أولاً إنك تحتاجين إلى خطة شاملة لكيفية إدارة وقتك ، ومن ثم فإنك بحاجة خطة لكل يوم . أثناء وضعك لخطتك ضعي في اعتبارك أهم عشر نقاط يجب تذكرها حول إدارة الوقت :

١ . ما لم تكوني عازمة على العيش وفق أولوياتك الخاصة (تلك التي قمت بوضعها لإدارة أمور أسرتك) فإنك ستهلكين نفسك في محاولة تلبية مطالب وآمال الآخرين .

٢ . أنت كأي شخص آخر لديك ستون دقيقة في كل ساعة

وأربع وعشرون ساعة في كل يوم ، فالوقت يتألف من لحظات واللحظات يمكن إدارتها .

٣ . كيف تمضين دقائق أيامك هو أمر اختياري ؛ وأنت وحدك فقط تستطيعين تقرير كيف ستمضينها .

٤ . لا تسمحي للأشياء الأقل أهمية بالنسبة لك أن تسرق الوقت من الأشياء الأكثر أهمية .

٥ . لا يوجد ما يمكن اعتباره وقتاً غير هام ، كل لحظة هي نعمة .

٦ . حالما تصبحين المديرة لوقتك ستبدئين بتوفير الساعات ، وكل ساعة توفرينها هي ساعة تضاف إلى حياتك .

٧ . كوني مرنة ، حيث يمكن للأحداث غير المتوقعة أن تقاطع أفضل الروتينات ، تماشي مع المقاطعات عوضاً عن مقاومتها .

٨ . عندما تقولين «نعم» لشيء ما ، فإنك تقولين «كلا» لشيء آخر ؛ لا تجعلي هذا الشيء الآخر هو عائلتك .

٩ . عندما تكونين أكثر كفاءة في إنجاز المهمات الواجبة عليك ، يصبح لديك المزيد من الوقت للأشياء التي تهمك أكثر .

١٠ . إن الطريقة التي تمضين بها الأربع وعشرين ساعة يومياً يمكن أن تصنع الفرق بين الأسر التي في هياج دائم وتلك التي تدندن مع بعضها بسهولة .

The 10 Most Important Things to Remember about Time Management

http://www.imom.com

36

Time = life; therefore, waste your time and waste of your life, or master your time and master your life.

Alan Lakein

الوقت = الحياة ، ولذلك إما أن تضيع وقتك وتضيع حياتك أو أن تتحكم بوقتك وتتحكم بحياتك .

هل حدث وجلست مفكراً فيما «أصبحتُ عليه»؟

بقلم : مايندفول فوكس

أعتقد أن هناك طريقة بناءة أكثر في التفكير وهي أن تفكر «ما الذي لم أصبح عليه بعد؟» .

لكل أولئك الذين يشعرون بالإحباط في مسيرتهم عوضاً عن المعنويات المرتفعة أود أن أقول أنا أفهمكم فقد مررت بحالات دنوت فيها من الموت ، وكنت أملأ وسادتي دموعاً من الوحدة أيضاً . ولكن هذا ما صنعني ، وأنتم تصنعكم إحباطاتكم أيضاً . كما أن هذا ما جعلني أرفض أن أتصرف دوماً بطريقة من خسر شيئاً ، وذلك لأنه عوضاً عن أن أفكر بأني خسرت المال أو صديقتي أو أبي أو رجلي اليمنى فإني أفكر بما كسبته . يمكنك دوماً أن تقول بأنك كسبت الخبرة ؛ كسبت أنك تعلمت كيف تتصرف في الظروف الصعبة ، وكيف تقدر حقاً ما كان لديك وما لديك الآن في هذه اللحظة .

Do You Ever Just Sit Down Thinking 'What Have I Become?'

https://www.sunnyskyz.com

37

"Be strong because things will get better. It may be stormy now, but it never rains forever."

كن قوياً فالأمور ستتحسن ؛ قد يكون الطقس عاصفاً الآن ولكنها لن تمطر إلى الأبد .

الحب هو شيء يحتاجه كل قائد

بقلم : مايكل نيكولاس

لقد جربنا جميعاً ذلك المدير الصارم والعنيد الذي يرغب بأن يتم كل شيء وفق أسلوبه .

وعلى الرغم من أن هؤلاء المشرفين كثيري المطالب - الذين يظهرون القليل من التعاطف والاحترام لأعضاء الفريق- لا يزالون موجودين ، إلا أن نوعاً جديداً من القادة أخذ بالظهور وهم أشخاص يحبون فريقهم ويخدمونه ويظهرون الطيبة .

نعم إن الثقة والصرامة ضروريتان من حين لآخر عندما تفشل الخيارات الأخرى ، لكن ينبغي أن تستخدما بحذر وروية .

في الواقع تعتقد ماري جو أسموس أن القادة يكونون أفضل عندما يوازنون بين كمية صغيرة من الصرامة مع الكثير من الحب .

أنا بحاجة إلى بعض الحب هنا!

إننا هذا الأسبوع في فلوريدا نمضي الوقت مع عائلة سارة ، ولأننا كنا سنمضي عيد الشكر خارج المدينة ، بدأنا الأسبوع الماضي بالتزيين لعيد الميلاد . (أعلم ، أعلم أنه لا ينبغي أن نزين لعيد الميلاد قبل عيد الشكر!) .

في الصباح الذي تلا حفلة التزيين التي قمنا بها ، جلستُ على حافة سرير ماديسون (ابنتنا ذات الثمانية أعوام) بينما كانت تنتهي من تجهيز نفسها للذهاب إلى المدرسة .

في إحدى زوايا غرفتها وقفت شجرة ميلاد صغيرة مزينة بأناقة بكرات زينة عيد الميلاد ذات اللون الوردي والفيروزي وبشريط من الخرز الفيروزي ، كما وضِعت العديد من قطع الزينة الأخرى في مواقع استراتيجية على الشجرة ، وكل واحدة منها تذكّر الفتاة الشابة الجميلة التي وضعتها هناك بالمعنى الذي تتضمنه .

خرجت ماديسون من الحمام وهي تشد الجزء السفلي من قميصها متسائلة : «هل هذا مناسب؟» .

«نعم يا عزيزتي . تبدين رائعة ، وأنا فخور بك للغاية – إنك تستيقظين على المنبه لوحدك ، وتختارين ملابسك وترتدينها بنفسك ، وتحافظين على نظافة غرفتك .»

قالت مقاطعة : «أجل ، أنا دائماً أحافظ على نظافة غرفتي» .

قلت وأنا أقف : «لا يمكن أن أكون أكثر فخراً بك!» .

أضفت وأنا أخرج من الغرفة : «حتى أنك زيّنتِ شجرة الميلاد الخاصة بك ، أعتقد أنك جاهزة الآن لمغادرة المنزل والعيش بمفردك .»

لكنها نادتني قائلة : «لا أبي! أنا بحاجة إلى بعض الحب هنا!» .

أَحبّهم .

أعلم أن الحب واللطافة في مكان العمل يبدوان كمفهوم غريب ، ربما لأننا اختبرنا جميعاً شعور الإحباط الذي يسببه قائد غير مهتم .

لقد دخل كل شخص في حياتك -أفراد الأسرة والأصدقاء والزملاء- إلى عالمك ليكون محبوباً ، بعضهم للحظات والبعض الآخر لسنوات ، وعندما تعقد العزم على حب وخدمة الأشخاص الذين يعملون معك ، سيكون من الأسهل إظهار اللطف عندما يفشلون أو عندما تتعارض شخصياتكم .

عرفت ماديسون أنها محبوبة في منزلنا ، وآمل أن تتاح لها في مرحلة ما من المستقبل فرصة العمل مع قائد يهتم بها حقاً .

دعهم يحبونك

لسوء الحظ يقود العديد من المدراء عن بعد ، ونتيجةً لذلك فهم لا يعرفون الأشخاص الذين يقودونهم ، كما لا يعرف هؤلاء الأشخاص قادتهم .

يمضي القادة الحقيقيون الوقت مع أعضاء فريقهم ، ويفهمون حياتهم الشخصية واحتياجاتهم وآلامهم . إن القادة الحقيقيون

سريعو التأثر ، وأقل قلقاً بشأن لقبهم وذاتهم ومدة توليهم المنصب ، وأكثر اهتماماً بخدمة ومحبة فريقهم .

دعنا نواجه الأمر : لا يهتم الناس بمنصبك وإنما يهتمون بك ؛ إذا سمحت لهم بذلك .

Love - One Thing Every Leader Needs

https://michaelnichols.org /

38

What you do makes a difference, and you have to decide what kind of difference you want to make.

Jane Goodall

ما تقوم به يُحدِث فرقاً ، وعليك ان تقرر أي نوع من الفرق تريد أن تُحدِث .

هل أنت مستغرق في التقاط الصور لنفسك؟

بقلم : د . زاك كارتر

ازداد عدد البحوث المقلقة التي تدعم إلى حد كبير فكرة أن مطوري تطبيقات مواقع التواصل الاجتماعي يُسخِرون قوة الدماغ وتحديداً عملياتنا الإدراكية في محاولة لمواصلة منعنا من إبعاد أنفسنا عن شبكات التواصل الاجتماعي عندما نكون مشغولين جداً ، إذ تحجب خوارزميات تطبيقات الهواتف الذكية الإعجابات والتعليقات على الصور التي نشرتها بنفسك لفترة من الزمن محددة سلفاً ، وفي اللحظة المناسبة ستكشف هذه الخوارزمية -والتي أُنشئت من أجلك فقط اعتماداً على سلوكك الإعلامي الاجتماعي الشخصي- عن هذه الإعجابات والتعليقات لإثارة إفراز هرمون الدوبامين في دماغك ؛ وهذا يعني أن «هرمون المتعة» الذي يُفرز خلال ممارسة نشاطات معينة تشعرك بالسعادة هو نفسه الهرمون الذي يسعى مطورو مواقع التواصل الاجتماعي للاستفادة منه لمواصلة التحكم في استخدامك المستمر لهذه المواقع ، الأمر الذي يجعل بالمقابل حياتك الشخصية وعلاقاتك تتأثر سلباً .

عندما تنشر الصور على مواقع التواصل الاجتماعي مراراً

وتكراراً ، وتقرأ التعليقات والإعجابات مراراً وتكراراً ، فإنك تفعل ذلك لتشبع حاجتك لتلقي الاستحسان من الآخرين على الصور التي نشرتها ، تشير الكثير من البحوث إلى أن هذا يمكن أن يبعدك عن فرص القبول من الآخرين وجهاً لوجه (سواء قبول الآخر لك أو قبولك له) لأنك تصبح بسهولة غارقاً في استقبال الاستحسان على الانترنت عوضاً عن ذلك ، وتصبح غارقاً في تمجيد ذاتك بدلاً من إلهام الآخرين في علاقاتك اليومية معهم .

لدى مواقع التواصل الاجتماعية أجندة خفية ، حيث يستطيع القائمون عليها تحقيق هدفهم عندما يحل التمجيد الذاتي مكان الاهتمام بالآخر ، أي محل التركيز على احتياجات الزوج والطفل وأفراد العائلة والأصدقاء .

مع ذلك تجنُّب نشر الصور على مواقع التواصل الاجتماعي كما لو أنه طاعون ليس ما أرمي إليه ، ما أعنيه هو التالي : إن المشاركة في أحداث وأنشطة العالم الواقعي فقط لكي تتمكن من نشرها في مواقع التواصل الاجتماعي يشوه فهمك للواقع الناتج عن مراقبتك له ، فعندما لا يمكنك البقاء لبضع دقائق من دون تفحص هاتفك ، ولا البقاء بضع الساعات من دون أن تنشر صورة على مواقع التواصل الاجتماعي ، فهذا يعني أنك تغوص في بحار الإدمان الخطيرة ، وهذا النوع من الإدمان كما هو الحال

بالنسبة لأنواع الإدمان الأخرى يؤذي الآخرين في علاقاتك المباشرة معهم .

تشير الكثير من الدراسات إلى أن استخدام الهواتف الذكية ومواقع التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام الرقمية يدمر العلاقات . فمن الناحية العملية تفتقر العلاقات الزوجية إلى فرص التقوية عند الافتقار إلى قوة الإرادة لترك الهواتف الذكية جانباً ، كما تضطرب العلاقات بين الآباء والأبناء عندما يفضل الطفل أو الأب قضاء الوقت في تصفح مواقع التواصل عوضاً عن إمضائه برفقة العائلة ، كما لا يمكن لعلاقات الزواج المحتملة أن تتطور بشكل صحيح عندما تهيمن الهواتف الذكية على العقل الواعي لكل من الشريكين خلال المحادثة ، وتبقى الصداقات إلى حد كبير في العالم الافتراضي من خلال تبادل الصور عبر مواقع التواصل الاجتماعي ، بينما في الواقع نحن بحاجة إلى تنمية قابلية التأثر والبوح للحفاظ على هذه العلاقات وتطويرها كي لا يُضحى بها عندما يصبح التركيز على التواصل عبر مواقع التواصل الاجتماعي أكبر من التركيز على التواصل المباشر .

إذاً ماذا يجب أن تفعل؟

هل يتوجب عليك التوقف عن نشر الصور على مواقع التواصل الاجتماعي؟ ليس بالضرورة . الجواب هو : الإدارة

الجيدة . يحتاج استخدام الصور الشخصية من أجل التواصل إلى أن يُدار بشكل جيد لإبعاد التركيز عن الذات ، إذ من السهل جداً أن نغدو مُستهلكين لذاتنا بحيث نغفل عن الآخرين ونغفل عن خوض الحياة فعلياً وبشكل مقصود .

إليك بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها لإبعاد التركيز عن الذات ، على الرغم من أنها ستتطلب بذل الجهد :

- إذا كنت ممن ينشرون صوراً لا حصر لها على مواقع وسائل التواصل الاجتماعي يومياً ، فإن عليك إعادة تكييف نفسك لتحد من ذلك . وهذا يعني أنك وضعت لنفسك روتيناً معتاداً ، وكما هو الحال مع أي عادة يستغرق الأمر وقتاً لكسر ذلك الروتين تماماً كالوقت الذي استغرقته لتعتاد عليه . حاول أن تلغي تثبيت تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي عن هاتفك ، اجعل هدفك أن تفتح حساباتك الشخصية فقط من كمبيوتر محمول أو حاسوب مكتبي ، أما الرغبة الشديدة في إعادة تحميل التطبيقات فستظهر من جديد ، لذا حينها ابذل قصارى جهدك لممارسة ضبط النفس ، وأعط الأمر وقته حيث أن أعراض الانسحاب يمكن أن تستمر من بضعة أسابيع إلى بضعة أشهر أوأكثر ، وعوضاً عن ذلك حمل تطبيقات ذات قيمة ثقافية وإبداعية تقوي إنتاجك الذهني بدلاً من الهيمنة عليه .

خذ استراحة لمدة أسبوع واحد من كافة مواقع التواصل

الاجتماعي ، ودوّن بشكل يومي كيف تفكر وتشعر وتتصرف سواء بينك وبين نفسك (التواصل مع الذات) أو مع الآخرين . دوّن كل تحد تمر به لكي تبقى بعيداً عن نشر الصور في مواقع التواصل الاجتماعي ، ودوّن أية نجاحات تحرزها كذلك ، ثم بعد أسبوع افتح حديثاً صادقاً مع نفسك ، وقم بإجراء تعديلات على عاداتك في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بناء على ذلك .

عند الخروج مع الأصدقاء والعائلة افعل ما بوسعك كي لا تفكر بكيفية التقاط صورة فقط كي تنشرها على مواقع التواصل الاجتماعي ، إذا كنت ستلتقط صورة التقطها ببساطة كي تحتفظ بها للذكرى (لتحفظها على هاتفك أو كمبيوترك أو لطبعها) ، وفيما عدا ذلك استمتع برفقة أصدقائك وعائلتك ؛ استمتع باللحظة .

أبق هاتفك في جيبك أو محفظتك عندما تجتمع مع الأصدقاء والعائلة ، إذ أنك عندما تضع ذلك الهاتف على طاولة العشاء في مطعم أو على الطاولة وأنتم تشربون قهوة فإنك تقول لا شعورياً لأولئك الذين تكون معهم بأنك لا تقدر رفقتهم كما تقدر الرفقة الرقمية الموجودة في هاتفك ، بغض النظر فيما إذا كنت تتفحص هاتفك أو لا خلال وجودك معهم ، فمن المحتمل أنك حينها تقدم نفسك إليهم بصورة أنانية ، لذلك باستثناء

عند وجود ظروف مبررة لا حاجة لجعل هاتفك مرئياً للآخرين .

عندما تنشر صوراً انشرها بشكل لائق : وهذا يعني ألا تنشر صوراً بثياب غير لائقة ، هناك العديد من المسائل المتعلقة بالجسد ناشئة عن هذا التوجه في النشر مثلاً صور ما بعد التسجيل في النادي وإحراز تقدم ناهيك عن أنها تطرح نظرة نرجسية مفرطة للجسد فإنها يمكن أن تبعدك عن الأصدقاء والعائلة والأهداف الشخصية وتجعلك تسعى للكمال في المظهر الخارجي ، وهو مأرب تحققه وحيداً .

عندما تشعر بالإغراء لنشر صورة على مواقع التواصل الاجتماعي اسأل نفسك عن سبب نشرك لتلك الصورة (أو الصور) ، هل تقوم بذلك بدافع الترويج الذاتي؟ هل تحاول بأي شكل من الأشكال التفاخر عند نشرها؟ هذا سوف يتطلب الصدق من جانبك . ما يفعله العديد من الناس عند نشر اقتباس جذاب أو مجرد عبارة ذكية في أسفل الصورة الشخصية ، سواء كان مناسباً أو لا ، هو محاولة للتلاعب بمُشاهِد تلك الصورة ، بحيث يصرفون انتباهه عن استغراقهم (الذي يجب أن يكون) واضحاً بذاتهم ، وعن أنهم يختلقون واقعاً زائفاً . على سبيل المثال إذا التقطت خمس عشرة صورة في غرفة المدينة الجامعية صباحاً بعد أن حظيت بوقت لتسرح شعرك وترتدي بعض الملابس الجميلة فقط لتضيف التعليق التالي :

«استيقظت للتو ، كم أنا في حالة مزرية!» ، حينها أنت فقط تؤجج حاجتك للاستحسان بينما تتواصل مع العالم بصورة زائفة . أجل ، هناك الكثير من اللحظات تحتاج فيها الصور من أجل التواصل ، ولكن هناك الكثير من اللحظات حيث يمكن للصور أن تبقى ببساطة في مكتبة الصور في هاتفك الذكي .

إن نشر الصور على مواقع التواصل الاجتماعي ليس أمراً يحدد بحد ذاته النمو الذاتي ، ولكنه عندما لا يُدار بشكل سليم ، كما هو الحال مع أي أمر آخر ، يمكن أن يكون مدمراً للذات وللعلاقات مع الآخرين . وفي الواقع يحتاج العديد منا لإعادة تقييم أين يحققون ذاتهم ؛ هل من خلال من خلال نشر الصور وتلقي الاستحسان من الآخرين على مواقع التواصل الاجتماعي ، أو من خلال قبول الآخرين لهم والذي يمكن إحرازه من نواح حياتية أكثر واقعية .

Are You Self-ie Absorbed?

https://www.psychologytoday.com

39

It is painful to watch children trying to show off for parents who are engrossed in their cell phones. Children are nostalgic for the 'good old days' when parents used to read to them without the cell phone by their side or watch football games or Disney movies without having the BlackBerry handy.

Sherry Turkle

من المؤلم رؤية الأطفال وهم يحاولون الاستعراض أمام آبائهم المنهمكين في هواتفهم الخلوية . إن الأطفال يحنون إلى «الأيام الخوالي» عندما كان آباؤهم يقرؤون لهم قصة من دون أن يكون الهاتف الخلوي بجانبهم وعندما كانوا يشاهدون معهم مباراة كرة قدم وأو فيلماً لديزني من دون أن يكون البلاك بيري في متناول اليد .

أنت لست مميزاً، لكن يمكنك أن تكون كذلك

إن الأطفال الذين تربوا على الاعتقاد أنهم فوق أي شيء وأفضل من أي شخص آخر سيتوجب عليهم مواجهة الواقع في نهاية المطاف ؛ فأنت لست مميزاً .

لديك امتيازات؟ ، نعم .

مميز؟ ، لا!

يجب ألا تسمح لنفسك أبداً بالوقوع في فخ الافتراض أنه لا يجب عليك العمل بجد أو أنه من المفترض أن تسير حياتك بشكل مثالي ، في الواقع إن الأشخاص الذين يعتقدون أنهم مميزون وتربوا على الاعتقاد بأن كل شيء سيأتي إليهم بسهولة يضرون أنفسهم .

إذا كان كل شيء يمنح لك ببساطة فهل ستفهم حقاً كيف يحدث النجاح ، هل يحدث فحسب؟ هل تتحقق أحلامك من تلقاء نفسها؟ إذا تحقق لك كل شيء لأنك مؤهل فعلاً (نظراً لأنك مميز والجميع يعتقد ذلك كما تذكر) فإنك تفوت درساً هاماً للغاية .

هكذا تسير الأمور :

ربما أنت أحد أولئك الأشخاص الذين تربوا على الاعتقاد

أن كل شيء سيأتي إليهم تلقائياً نظراً لروعتهم وتألقهم . حسناً ، أرغب في جعل صدمة الواقع أقل حدة بالنسبة لك .

لا تسير الأمور بتلك الطريقة ، وحياة (الجميع) مليئة بالعراقيل .

لن تتمتع بمستقبل عظيم فقط لأنه كان لديك ذلك الماضي العظيم ، في الواقع يحدث العكس تماماً مع العديد من الناس لأنهم خدعوا أنفسهم بالتفكير خلافاً لما هو الوضع في الحقيقة ، فكم عدد الأطفال الأغنياء الذين تتحول حياتهم كراشدين إلى حياة محطمة ومدمرة بالكامل؟

مميز؟ لا .

بإمكانك الاختيار؟ نعم .

هكذا تسير الأمور : إذا كنت ترغب أن تسير أمورك على نحو معين فالأمر بيدك أن تحقق ذلك .

عليك الاختيار .

الغرور أحد أسوأ أعدائك ، والتفكير بأنك مميز هو مجرد عذر للهروب من الواقع المؤلم المتعلق بتحمل المسؤولية واتخاذ الخيارات ، فتجنب الطريق الصعب المتمثل بالاعتراف بأخطائنا واختيار التغيير هو أسلوب مخادع يعيق تقدمنا ويدمر مستقبلنا .

فبعد كل شيء يبقى الجلوس على صهوة خيولنا العالية

والظهور بمظهر الملتزمين والمتحفظين لأسهل بكثير من خوض غمار فوضى الحياة .

هل لا زلت ترغب في أن تكون مميزاً؟

لا يهتم الأشخاص المميزون بأن يكونوا مميزين ، إنهم لا يفعلون ذلك ببساطة ، لأنه ليس من المهم لهم أن يكونوا مميزين ، وهم لا يحاولون أن يكونوا استثناءاً للقاعدة .

بدلاً من ذلك فإن الأشخاص المميزون يقومون بأشياء مميزة ، وهم أشخاص بذلوا الجهود للحصول على ما لديهم الآن . كما أنهم يجازفون بأنفسهم من أجل الآخرين ، ويعملون بجد في عمل هادف ويحقق تطلعاتهم ؛ عمل يفيد الجزء الأكبر من المجتمع .

يعترف المميزون عندما يفشلون ويصارعون لأنهم ليسوا مميزين ، ويقبلون المساعدة عندما تقدم لهم ، ويسمحون للآخرين أن يستمدوا القوة من قصصهم ، إنهم يتعلمون ويتحسنون لأن الأشخاص المميزين في الواقع يخصصون وقتاً لتطوير أنفسهم .

يعرف الأشخاص المميزون أن العالم غير مدين لهم بأي شيء ، وإنما هم مدينون للعالم بشيء ما ، وعندما يرحل الأشخاص المميزون يرثي العالم فقدانهم ويتذكر إرثهم ، لأن حياتهم لم تكن أبداً تتمحور حول أنفسهم ، لقد كانت تتمحور كلياً حول ما يمكنهم فعله من أجل الآخرين .

فالحياة لا تتمحور حولك . هل تريد أن تكون مميزاً؟ إذاً ابدأ في منح العالم والناس حولك شيئاً لطالما احتاجوه ولم يحصلوا عليه أبداً ، واجعل نفسك مفيداً ، واجعل وجودك هادفاً ، واستخدم آراءك وقدراتك لفعل الخير ، واصنع مستقبلاً يرغب الآخرون في أن يحظوا بمثله .

لماذا؟

لأنك مميزا و«تميزك» يعني شيئاً بالنسبة لنا .

You Are Not Special, But You Can Be

http://www.lifehack.org

#40

Stop trying to be amazing and start being useful.

Jay Bear

توقف عن مـحـاولاتك أن تكون مـذهلاً وابدأ بجعل نفسك مفيداً .

مفهوم آخر للسعادة

بقلم : آنون

أود أن أذكّر الجميع هنا بأنك لا تحتاج إلى مشاعر الفرح الغامرة بشكل مستمر لتكون سعيداً! فالسعادة هي برغم - نواحي الحياة السلبية- التي لا مفر منها أن تشعر دوماً بالسلام مع نفسك ، وحتى وإن لم تكن سعيداً في هذه اللحظة فإنك على الأقل تشعر بالرضى لأنك تعرف أن المستقبل سيكون أكثر إشراقاً .

قبل أن ترفض هذا الكلام جملة وتفصيلاً معتقداً أنه ليس من السهولة بمكان أن تفكر بهذه الطريقة ضمن ظروفك الراهنة ، عليك أن تدرك أنني لست أخبرك أن الحل يكمن في أن تمتلك نظرة إيجابية للحياة بشكل سحري .

امتلاك نظرة إيجابية للحياة هو هدف ، وليس وسيلة .

حتى لو كنت لا تشعر بالرضى أو السلام الآن عليك أن تحاول الخروج هذه الحالة ، وإن لم يكن باستطاعتك فعل ذلك الآن ، إذ يبقى دوماً هناك مخرج ما حتى لو كان ذلك يعني أن تجازف بالكثير وتلك هي الطريقة الوحيدة ، فأنت في النهاية ليس لديك ما تخسره ، أليس كذلك؟

What Happiness Is

https://www.sunnyskyz.com

41

And as hard as things may be, find the courage to start all over again.

Evan Sanders

وبقـدر مـا يمكن أن تكون الأمـور صـعـبـة جـداً الشجاعة لتبدأ من جديد .

من تسأل؟

بقلم : إيفان ساندرز

توقف عن سؤال الآخرين عما يجب عليك فعله طوال الوقت .

عندما تستمر في سؤال الآخرين ماذا كانوا سيفعلون لو كانوا مكانك ، وماهي نصيحتهم لك ، وكيف قد يتصرفون في هذه الحالة . . .

فأنت تبحث عن أجوبة موجودة أساساً في مكان ما عميق في داخلك .

أنت لا تحتاج نصيحة أولئك الأشخاص لحل هذا الأمر .

قد يكون لنصيحتهم فائدة ما ، ولكن الشخص الذي تريد أن تنهل من حكمته حقاً هو أنت!

أنت وليس هم! ، فهم لا يعرفون الوضع كما تعرفه أنت ، وهم لا يفهمون تعقيدات الأمر كما تفهمها أنت . . .

لذا هدّئ عقلك ،

البث في منتهى الثبات ،

والبث في منتهى الصمت ، وابدأ بالنهل من حكمتك .

وابدأ بسؤال نفسك ما الذي يجب علي فعله الآن؟ ما قد تفعله النسخة الأكثر حكمة مني؟

أجل فهنا يقبع منجم الذهب!

Learning to really trust yourself

thebettermanprojects.com

42#

Believe you can & you're halfway there.

T.Roosevelt

آمن أنك تستطيع ، وستكون قد قطعت نصف المسافة .

أنا أستطيع!

بقلم : CHS

أحد أكثر الأمور المبهجة بالنسبة لي هو النجاح في تنفيذ أمر يصفه الآخرون بأنه غير ممكن! منذ بضعة سنوات مضت كنت متطلعاً حقاً للوصول إلى منصب معين وعملت بجد من أجله لكنني لم أصل إليه . أتذكر بوضوح عندما قال لي أحد رؤسائي السابقين : «أنت تفتقر إلى المهارات القيادية ولهذا اخترنا شخصاً آخر» . بعد عام حصلت على تقدير رائع جداً من منظمة تدعى توست ماست في عملي التطوعي ، كان التقدير لمهاراتي القيادية التي أثبتُّها كمدير منطقة في المنظمة ، وحصلت عليه من رئيس المنظمة . أولى الأفكار التي أتت في بالي كانت تلك الجملة التي قالها رئيسي السابق ؛ لقد كان له تأثير إيجابي مدهش عليّ عن غير قصد . ومنذ ذلك الحين وأنا مقتنع أنه إذا قال الناس أنني أفتقر إلى هذا أو ذاك ، أو أنه أمر عديم الجدوى ، أو غير ممكن ، أو لا يمكنني فعله ، فإنني أتذكر دائماً هذه القصة وأبتسم لأنني أعلم أنه ممكن . ومنذ ذلك الوقت وأنا أجمع حرفياً الجمل أو التعابير السلبية التي تقول عن شيء ما أنه غير ممكن ، لأنني أعلم أنه عندما أصل لهدفي

ستكون الفرحة أكبر بكثير مما ستكون عليه لو قال الجميع : «أجل يا صاحِ ، قم بذلك ، إنه سهل جداً ، يمكن لأي شخص أن يكون مديراً تنفيذياً!» .

أنا الآن مدير تنفيذي ومؤسس .

وأود أن أطلب منك أن تثبت للآخرين الذين لم يؤمنوا بك أنهم مخطئون ؛ فلا فرحة أكبر من ذلك!

I Love When They Say It Is Not Possible

https://www.sunnyskyz.com

لا تسمح لأحد بسرقة حلمك حتى لو كان أقرب الناس إليك .

43

Do not allow anybody to steal your dream even if he is the closest person to you.

رداء الديناصور

بقلم : آلي

القوة مثيرة! فالجميع يرغبون بامتلاك المقدرة على تحويل قراراتهم إلى حقيقة واقعة ، وعندما يفكرون : «ينبغي لهذا أن يحدث» يكونون قادرين بالفعل على جعل هذا الشيء يحدث .

وهي أمر خطير أيضاً .

وهي أمْر خطير على نحو خاص عندما تكون بيد طفل في الرابعة من عمره .

يفتقر الأطفال في الرابعة من عمرهم إلى الخبرة في استخدام القوة بمسؤولية ، حيث ليس لديهم أدنى فكرة عما يفعلونه بها أو كيف يتحكمون بها .

ولكنهم يحبونها .

رداء الديناصور كان أعظم شيء حدث لي ، في عيد الهالوين الماضي -والذين كان أول عيد هالوين أستطيع تذكره فعلاً- ألبسني والديّ رداء قلم تلوين عملاق وكانت التجربة برمتها غير مريحة لي حقاً .

ولكن أن أكون ديناصوراً بدا لي أمراً طبيعياً .

وأعطاني شعوراً بالقوة .

أخذ الشعور يتعاظم ببطء منذ ارتديت الرداء في ذلك الصباح ، وبينما كنت أقف هناك في وسط الصف أحدق إلى البعيد في نشوة قوة خاملة ، وصلت القوة أخيراً إلى مستوى حرج .

كان عليَ أن أجد وسيلة ما لاستخدامها ، أي وسيلة ، وعلى الفور .

صرخ الأطفال الآخرون وهربوا ، وطاردتني المعلمة وصرخت عليّ كي أتوقف . ولكني لم أستطع التوقف ، لقد كنت قوة هائلة بلهاء أو كنت دمية متحركة بيد قوة أكبر مني بكثير ، وفقدت السيطرة تماماً على جسدي .

كل ما عرفته هو أن كونك ديناصورا يمنحك شعوراً مختلفاً جداً عن أن تكون إنساناً ، وأني كنت أقوم بأشياء لم أحلم حتى بالقيام بها من قبل .

بالطبع كان لدي دائماً القدرة على القيام بهذه الأشياء - حتى كإنسان- ولكني لم أكن أعرف ذلك ، لقد افترضت بأني غير قادر فقط ، بينما كديناصور لم يكن لدي أي من تلك الافتراضات ، الأمر الذي أشعرني بأني أستطيع أن أفعل ما أريد من دون الخوف من العواقب .

العواقب هي نفسها بالضبط التي كانت قبل أن أصبح ديناصوراً .

أنا فقط تعاملت معها بشكل مختلف .

كان على والدي أن يصطحباني من المدرسة في ظهيرة ذلك اليوم ، وأوضحت المعلمة لا بد أن ذلك كله بسبب حلوى عيد الهالوين «بعض الأطفال لا يتحملون السكر حقاً» ثم أضافت : «إنه يحولهم إلى وحوش صغيرة» .

أفترض بأنه كان استنتاجاً معقولاً بما فيه الكفاية ولكنه لم يكن سوى إلهاءً عن المشكلة الحقيقية .

الفكرة من كونك قوة لا يمكن إيقافها لا يعدو كونك تستطيع أن تستمتع حقاً بتجربة اندماجك مع هذه القوة عندما يكون لديك شيء ما لتتخبط نفسك به . كما أنك تحتاج لأن يكون هناك أشياء تحاول إيقافك لكي تشعر بمشاعر أفضل من جرّاء سرعتك وأنت تخترقها ، وكلما كنت داخل رداء ديناصور كان هذا هو الشيء الوحيد الذي أرغب في القيام به .

أما حظر السكر فقد شكل مصدراً موائماً للمقاومة ؛ فطالما ليس من المفترض أن أتناول السكر كنت أشعر بالقوة عموماً عندما أتناوله .

أنا متأكد أن الترابط بدأ يبدو قوياً نوعاً ما بعد فترة وجيزة ، إذ كنت أجد طريقة ما لتأمين السكر لنفسي ، ومن ثم - مأخوذاً بالقوة للقيام بشيء لا يفترض أن أقوم به- كنت أنجرف إلى حالة الوحش المجنون ، وبالنسبة لأي مراقب منطقي فإن ذلك

سيبدو كما لو كنت حقاً أبدي ردة فعل بسبب تناول السّكر .

احتار والديّ بشدة عندما استمرت موجة الرعب حتى بعد إخلاء المنزل من السكر ، كانوا متأكدين أنهم قد تخلصوا من كل السكر ، فهل كان لدي مخبأ في مكان ما؟ هل كنت أتناول الحشرات أو ما شابه؟

لم يكونوا قد شكوا بالرداء بعد .

لقد أمضيت أسابيع في ضبابية ناجمة عن هذه القوة المُثارة . غالباً ما كنت أجد نفسي داخل الرداء من دون أن أعي حتى أني ارتديته ، قد أكون في لحظة ما أرسم لوحةً بهدوء وفي اللحظة التي تليها أتعثر في طريقي إلى الخزانة حيث يوجد رداء الديناصور وأزج بنفسي داخله .

بدأ ذلك يحدث رغماً عني تقريباً .

بالتأكيد ربط والديّ بين ما يحدث والرداء بشكل غير واعٍ قبل وقت طويل من إدراكهم لما يحدث حقاً ، وبعد أسابيع من الفوضى وفي كل مرة كان رداء الديناصور حاضراً ، كان عليّ أن أتخيل أن مجرد رؤية الرداء أصبح محفزاً لاستجابة خوف بافلوفية .

ثم أخيراً أخذوا الرداء مني .

لقد أغضبني رؤية كل ذلك الظلم ، فقد كنت أصبحت معتمداً اعتماداً كلياً على الرداء ، وما حدث أشعرني أني

جُـرِّدتُ من جـزء من إنسـانيـتي عنوةً وبشكـل خـبـيث . لعنت قواي البشرية عديمة القيمة والجدوى في هذا الوضع ، لو أمكنني فقط أن أرتدي الرداء ، ولو لمرة واحدة فقط .

ولكن كـان ذلك عـيب الرداء الوحـيـد فـهـو لا يسـتطيع أن يحمي نفسـه ، كـان عليَ أن أشاهد بعجز اختـفاءه داخل كـيس قمامة .

ولم يكن هناك ما يمكنني فعله .

وهكذا انتهى عهد قوتي ، وتعلمت ببطء أن أحيا كإنسان مرة أخرى .

Menace

http://hyperboleandahalf.blogspot.com/

#44

لم تعد في الرابعة حيث يختار لك والداك ما ترتديه ؛ أنت من يحـــدد هل ترتدي رداء الضعف أم رداء القوة!

You are no more four years old so your parents choose what you wear. You are the one who determines whether to wear weakness costume or strength costume!

مساحة لتأملاتك

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



YOU CAN

هل حدث وجلستَ مفكراً فيما «أصبحتُ عليه»؟
أعتقد أن هناك طريقة بناءة أكثر في التفكير وهي أن تفكر «ما الذي لم أصبح عليه بعد؟».
لكل أولئك الذين يشعرون بالإحباط في مسيرتهم عوضاً عن المعنويات المرتفعة أودّ أنْ أقول أنا أفهمكم، فقد مررْتُ بحالاتٍ دَنَوتُ فيها من الموت، وكنت أملأُ وسادتي دموعاً من الوحدة أيضاً. ولكنّ هذا ما صنَعني، وأنتم تصْنَعُكم إحباطاتكم أيضاً. كما أنّ هذا ما جعلني أرفضُ أنْ أتصرّفَ دوماً بطريقةِ مَنْ خَسِرَ شيئاً، وذلك لأنه عوضاً عن أنْ أفكر بأني خسرتُ المال أو صديقتي أو أبي أو رِجْلي اليُمنى.. فإني أفكر بما كسبْتُه. يمكنك دوماً أنْ تقول بأنّكَ كسبْتَ الخبرة؛ كسبتَ أنك تعلمتَ كيفَ تتصرّف في الظروف الصعبة، وكيف تُقدّر حقاً ما كان لديك، وما لديك الآن في هذه اللحظة.

